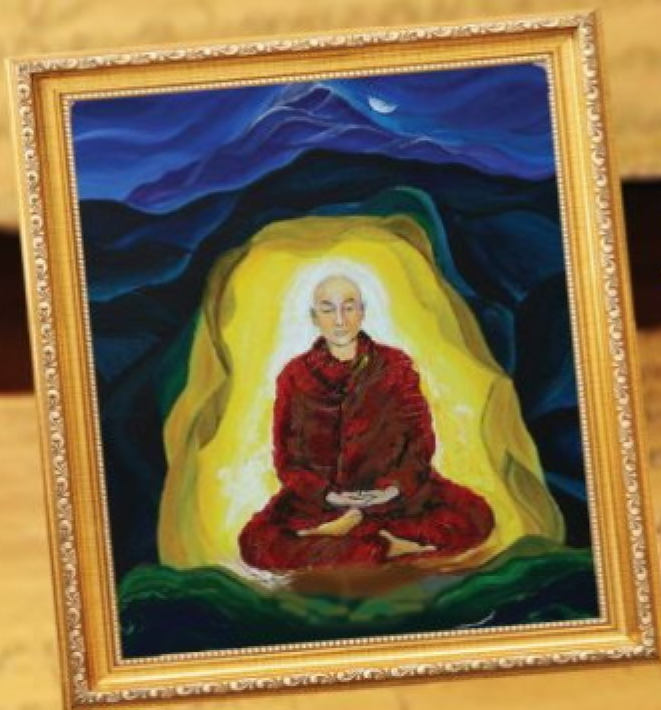
නිවනට මග පෙන්වන...

සතිපට්ඨාන විවරණ



- තෙවැනි කොටස -



වේදනානුපස්සනාව
- චිත්තානුපස්සනාව

අතිපූජනීය උඩඊරියගම
ධම්මජීව නාහිමිපාණෝ

පූජනීය පානදුරේ
චන්ද්‍රරතන හිමිපාණෝ

සතිපට්ඨාන විවරණ

තෙවන කොටස

(වේදනානුපස්සනාව - චිත්තානුපස්සනාව)

අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2022 උඳුවප් මස (පිටපත් 1000)

සතිපට්ඨාන විවරණ - තෙවන කොටස

අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-24-9

පරිගණක අකුරු සකැසුම - කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය.

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 487 0333

පෙරවදන

සසරින් නික්මෙන පුද්ගලයාට ප්‍රථම මාර්ග ඵලය වූ සෝතාපන්න බව අත් වීදීමට හේතු වන ප්‍රධානම කරුණු හතරක් වේ. ඉන් පළමුවැන්න කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය වන අතර, දෙවැන්න සද්ධර්ම ශ්‍රවණය වේ. තෙවැන්න යෝනිසෝ මනසිකාරය වන අතර, සිව්වැන්න ධම්මානුධම්ම පටිපදාව වේ. මේ උතුම් බුද්ධ ශාසනය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය මත රඳා පවතින බව වරෙක බුදුරජාණන් වහන්සේ අනඳ මහ තෙරුන්ට පැවසූ සේක.

'සතිපට්ඨාන විවරණ' දේශනාවලියේ තෙවැනි කොටසට මා ලියන පෙරවදනින් සිහි කැඳවනුයේද කල්‍යාණ මිත්‍රයින් නිසා නිවන් මඟ සැකසෙන ආසන්නතම අත්දැකීම වේ.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක මහ තෙරුන් වහන්සේ සහ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන තෙරුන් වහන්සේ අප සැමට කල්‍යාණ මිත්‍ර ගුරු උතුමෝ වෙති. සතිපට්ඨාන විවරණයට මෙම උතුමන් වහන්සේලාට ඇරයුම් කරන ලද්දේ නිවන් මඟ අපේක්ෂා කරන පින්වත් කල්‍යාණ මිත්‍ර දෙපළක් විසින් බව නැවතත් සිහිපත් කිරීම වටින්නේය. දන්නා නොදන්නා, හමු වූ හමු නොවූ, බොහෝ පිරිසකට අදටත්, මතුවටත් ශාසනික පරමාර්ථ මුදුන්පත් කරගැනීමට මේ දෙපළ කල්‍යාණ මිත්‍රයින් ලෙස ඇප කැප වී ඇති

බව සහ එම කැප වීම පිළිබඳව මැනවින් දන්නා අයකු හැටියට ඒ පිළිබඳව සටහනක් තැබීම මාගේ යුතුකම කොට සලකමි.

තම නිවස, සජීවී පටිගත කිරීමේ මැදිරියක් ලෙසටද, සංඝාවාසයක් ලෙසටද, දන ශාලාවක් ලෙසටද, පරිවර්තනය කරමින් සියලු වියපැහැදම් දරමින්ද, සියලු පහසුකම් සලසමින්ද, ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි අපරිමිත ගෞරවාදරයෙන්ද, මෙම ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය දේශනාවලිය රූපගත කිරීමටත්, පටිගත කිරීමටත්, මුද්‍රිත මාධ්‍යයෙන් එළිදැක්වීමටත්, කටයුතු කිරීම තුළ ඊට සහසම්බන්ධ වූ සියලුදෙනාගේ ශාසනික කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය ජීවමානව ඔප්නංවා ඇති බව මනාව පෙනේ.

දේශකයාණන් වහන්සේලාගේ දෙපා මුල හිඳ මුළු සතිපට්ඨාන විවරණය දේශනාවලියම අසන්නට මාද භාග්‍යවන්තයකු වූ අතර, දැන් එය නැවත නැවතත් අකුරෙන් අකුරට කියවමින් සිටිමි. එයින්ද නොනැවතී, හැම දෙනාම සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නට පෙළඹෙනු ඇතැයි විශ්වාස කරමින්, ඒ මඟ යන්නවුන්ට හැකි සෑම උපකාරයක්ම කරමින් සිටිමි.

මෙම දේශනාවලිය දකින, අසන, කියවන හැම දෙනා වෙනුවෙන් සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය වෙනුවෙන් පින්වත් කල්‍යාණ මිත්‍ර දායක යුවළට සහ මෙම දහම් පුස්තකය එළිදැක්වීමට මුල් වූ සියලුදෙනාට මේ තුළින් ජනිත වන්නා වූ පින් කුසල් උතුම් වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම උපනිශ්‍රය වේවා!යි පතමි.

සැමටම නිවන් දක්නා තුරා උතුම් කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරම ලැබේවා!

තෙරුවන් සරණයි!

හේමන්ත රණවක
සම ලේකම් - මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
2022 ක් වූ උඳුවප් මස 1 වන දින දී ය.

සම්පාදක සටහන

3. චිත්ත විවේකාශ්‍රම හරිත වන උයනේ සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ එක්දින වැඩමුළුව

2019 ඔක්තෝම්බරයේ නිස්සරණ වන අරණට ගොටු අතු පූජා කළ ඉරිදා දිනය පසුවත්ම, අඟහරුවාදා සවස මාගේ ජංගම දුරකථනයට නොදන්නා වූ අංකයකින් ඇමතුමක් ලැබුණි. ඊට පිළිතුරු දුන් විට මාද විශ්මයට පත් කරවමින්, පූජනීය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන හිමියන් මාගේ විද්‍යුත් තැපැල් (email) ලිපිනයද ඉල්ලා ගනිමින් දැන්වූයේ අප කළ ඉල්ලීම පිළිබඳව නා සමිඳුන් දැනුම්වත් කළ බවත්, ඒ ගැන තොරතුරු දැනගැනීමට email පණිවුඩ මා හටද යොමු කරන බවය. ගත වූයේ නිමේෂයකි. මෙතෙක් හුවමාරු වූ පණිවුඩ ජාලාව මා වෙත ලැබුණි.

එකී පණිවුඩවලින් එක්දින මාසික භාවනා වැඩමුළුවක් කිරීමට අප කළ ඉල්ලීම මල්ඵල ගන්වමින්, නා සමිඳුන්ගේ අනුමැතියද ලැබී, වැඩමුළුවට සුදුසු ස්ථානයක් තීරණය කිරීමට හේමන්ත රණවක, ජගත් කුලතුංග සහ ලාල් ශාන්ත යන මහත්වරුන් වෙත වගකීම්ද පවරා තිබුණි. ඉන් පිනා ගිය මාත්, මගේ බිරිඳත්, අපගේ සාදු දන්ත ද - ධාතු වන්දනා කමිටුවේ කළණ මිතුරන් හටද මේ පණිවුඩය රැගෙන ගියේ සැලළිහිණියා කෝට්ටේ පුරවරයට ළඟාවීමටද මත්තෙනි.

ඉන්පසු වහවහා ලේකම් - හේමන්ත රණවක මහතා දුරකථනයෙන් සම්බන්ධ කරගත් අතර, අප සංවිධානය වෙත වෙන්වන මාසික දිනය, සෑම මසකම තුන්වන ඉරිදා බව දැනගතිමි. තත්ත්වය වඩා අසීරු වූයේ, ඉරිදා දිනයේ දහම් පාසල් පැවැත්වෙන නිසාවෙන් පහසුකම් සහිත ශාලාවක් සොයා ගැනීම අපහසු කාරණයක් වූ බැවිනි.

නමුත් මාගේ බිරිඳගේ මතකයේ ඡායාවක් නැගී තිබුණේ පූජනීය එල්ලාවල විජිතනන්ද හිමියන්ගේ භාවනා වැඩමුළු, බලංගොඩ අනඳ මෙත් නා සමිඳුන්ට පුද දුන් චිත්ත විවේකාශ්‍රම හරිත වන උයනේදී පැවැත්වෙන බවකි. මා වහාම නියෝජිතයෙකු යොමු කළ විට දැනුම්වත් වූයේ එහි ඉරුදින දහම් පාසල් නොපැවැත්වෙන බවත්, අපගේ පුණ්‍ය කටයුත්තට ඉඩ ලබා දීමට කෘත්‍යාධිකාරී, පූජ්‍ය ආනන්ද විමලකීර්ති හිමියන් සෑදී පැහැදුණ බවක්මය. කල් නොයවාම නා සමිඳුන් නම් කළ පිරිසත්, මාත්, මගේ බිරිඳත් ස්ථාන පරීක්ෂණයක් සිදු කළ අවස්ථාවේ අපගේ බලාපොරොත්තු තීව්‍ර වූයේ සතිමත් බව වැඩීම සඳහා කදිම පරිසරයක් ඒ වන විටද එහි නිර්මාණය වී තිබූ නිසාවෙනි.

2020 වසරේදී වැඩසටහන් හාහාපුරා කියා ආරම්භ කිරීමට දිනයන්ද වෙන් කරවාගෙන කෘත්‍යාධිකාරී හිමියන්ගේ අවසරයද ඇතිව අපගේ වියදමින් මාස දෙකක් තුළ අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් නිමා කරන ලද්දේ අධි කුසල් පුරන පිරිසකට උචිත උපරිම සත්කාරය ලබා දීමේ පවිත්‍ර චේතනාව පෙරදැරිවමය.

නිස්සරණ වනය ආරණ්‍යයේ සේනාසනාධිපති, අතිපූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නා සමිඳුන්ගේ සහ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන්ගේ මෙහෙයවීමෙන් 2020 වසරේ පටන් ආරම්භ වන වැඩමුළුව සඳහා ආරාධනා කිරීමට මාත්, මගේ බිරිඳත් කොළඹ 7, ජාත්‍යන්තර විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පියනැගුවේ මා පින්තූරයකින් පමණක් දැක තිබූ නා සමිඳුන් ජීවමානව බැහැදැකීමට තිබූ දැඩි ආශාවද පෙරදැරිවය.

ඉහළමාලයේ වැඩසිටි නා සමිඳුන්ට වැඳ එකත්පස්ව සිටගත් කල්හි මාගේ දේහලක්ෂණයද නිරීක්ෂණ කොට දැඩි ස්වරයෙන් කියා සිටියේ "ඊළඟ ශාසනය එනකල් බ්‍රහ්මතල-දිව්‍යතලවලට ගිහින් රවුම් ගහපන්. මේ ගැණිටවත් මේ භවයේදී ඵලයක් ලැබීමට ඉඩ දීපන්" යනුවෙනි. වඳින්න ගිය දේවාලය ඉහේ කඩා වැටීමට පෙර මාගේ බිරිඳ සක්කයකට තබා ඉන් නික්මුණේ අප දෙදෙනාගේම අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීමේ ඉහ වහා ගිය චිත්ත ප්‍රීතියෙනි.

2020 ජනවාරි සහ පෙබරවාරි මාසවලදී සාර්ථකව මාසික භාවනා වැඩමුළු සංවිධානය කළ අතර, ඊට 350 කට අධික පිරිසක් සහභාගි වීමද විශේෂත්වයක් විය. නමුත් 2020 මාර්තු මස පටන් කොවිඩ්-19 වසංගතය අප කාගේත් බලාපොරොත්තු සුන් කළද, දැඩි උත්සාහයකින් පසු 2021 සැප්තැම්බර්, 2022 ජූනි සහ නොවැම්බර් මාසවල වැඩමුළු සාර්ථකව පැවැත්වීමට අපි පොහොසත් වුණෙමු. අධි කුසල් පුරන්නා වූ පිරිසකගේ පිවිතුරු අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම උදෙසා රටේ පවතින අර්බුදකාරී වාතාවරණය හෝ වරින් වර හිස ඔසවන වසංගත තත්ත්වයන් හෝ ඉදිරියේදී කිසිදු බාධාවක් නොවේවා!යි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුපියාණන් දෙසූ ථෙරවාදී ධර්මය මැනවින් පහදා දෙන දම්ජීව් නා සමිඳුන්ගේ හා සඳරතන සමිඳුන්ගේ කමටහන් දේශනා තවමත් චිත්ත විවේකාශ්‍රම හරිත වන උයනේත්, එහි පිහිටි සක්මන් මළුවේත් රැව් පිළිරැව් දෙන අයුරු බවුන් වඩන අප ඉදිරියේ මැවි මැවී පෙනෙන්නේමය.

භාවනාවට ලැදි පින්වතුනුත්, අපත් පමණක් නොව, සෑම මසකම උදවන තුන්වන ඉරිදවත් දෑස් දල්වාගෙන බලා සිටිනුයේ ඒ දිනය යළි යළි එළඹෙන තෙක්මය. ඊට වහා ඉඩකඩ ලැබේවා!.....

(ඉතිරිය ඉදිරි කලාපයෙනි.....)

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....

සම්පාදක

2022ක් වූ දෙසැම්බර් මස 01 වෙනි දිනදීය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තථාගත සම්මා සම්බුදු පියාණන් ගත් මගම ගනිමින්, නිර්මල ථෙරවාදී ශ්‍රී සද්ධර්මය තමන් උගත්, තමන් ප්‍රගුණ කළ, තමන් ලත් අත්දැකීම් කැටිකොට, දහම් පිපාසිත, නිවන් මග සොයා ගමන් ඇරඹි, නිවැරදි අත්වැලක් අවැසි, දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාවගේ දහම් දැනුම පෝෂණය කරවමින් ප්‍රඥාව අවදි වීම පිණිස අප වෙත දයාද කළ "සතිපට්ඨාන විවරණ" නම් වූ ශ්‍රව්‍ය-දෘෂ්‍ය පෙළහර, මුද්‍රිත දහම් පඬුරක්ද ලෙසින් ඔබ අත තබන්නට නොපසුබස්නා වීර්යයෙන් කටයුතු කළා වූ .....

1. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

2. මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

3. "සතිපට්ඨාන විවරණ" - තෙවැනි කොටස (වේදනානුපස්සනාව සහ චිත්තානුපස්සනාව) නොමිලේ ධර්ම දනමය පින්කමක් ලෙසින් එළිදැක්වීම සඳහා සම්පූර්ණ බරපැන දරන ලද, නාවල පදිංචි, අජිත් හෙට්ටිආරච්චි මහතා සහ ආනන්දිකා හෙට්ටිආරච්චි මහත්මියටත්; දෙපාර්ශ්වයේම අභාවප්‍රාප්ත දෙමාපියන් ඇතුළු සියලුම ඥාතීන්ටත්;

4. ශ්‍රව්‍ය පටිගත කිරීම් අසා ඉතාම උසස් නිරවද්‍යතාවයෙන් යුතුව පරිගණක අකුරු සැකසුම සිදු කර දුන් හෝමාගම පදිංචි, කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත්;

5. අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව මුල් පිටපත සකස් කිරීමට යෙදුණ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියටත්;

6. මුද්‍රණ කටයුතු සාධාරණ මිලකට ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල, කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් හි අධිපතිතුමන් ඇතුළු සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලයටත්;

7. මෙම දහම් පඬුර සම්පාදනය කිරීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ සැදැහැවත් සියලුදෙනාටත්;

උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වීම පිණිසත්, නිදුක් නීරෝගී සුව චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටත්, ඉදිරි භවගාමී ජීවිත දුකින් අතමිදී සැනසීම උදා කරලීමටත්, මෙම ධර්ම දානමය කුසලයෙන් ජනිත වන්නා වූ පුණ්‍ය සම්භාරයන් උපනිශ්‍රය වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

19 | වේදනානුපස්සනාව 1

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ සමාරම්භයක් වශයෙන් අපි සියලුදෙනාම එකතු වෙලා සතිය පිහිටුවලා මේ කාර්යය පටන්ගනිමු. සියලුදෙනාම සුළු මොහොතක් වේලා මෙහෙයවීමක් සහිතව සතිය දියුණු කරන්න, සතිය වඩා වර්ධනය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ටිකක් සකස් වෙලා වාඩි වෙමු.

තමන්ගෙ ඉරියව්ව හොඳට සකස් කරගන්න. හොඳට සමමිතික ඉරියව්වක්, සමබර ඉරියව්වක් පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. හිස කෙළින් තබාගන්න. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තබාගන්න. ඒ වගේමයි අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් කරගන්න. කය ඍජුව තබාගන්න. දැන් බොහොම මෘදු අන්දමින් ඇස් දෙක පියාගන්න. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. හොඳට තමන්ගේ අවධානය කය වෙතට අරගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. අපිට ලොකු බරපතළ දෙයක් කරන්න නැහැ. අපේ හිතට වද දෙන සියලු දේවල් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා මේ කයත් එක්ක එකතු වෙලා, කයත් එක්ක යාළු වෙලා අපේ හිතට ලොකු සහනයක් සාමයක් ඇති කරගන්න දරන උත්සාහයක්. අතීතය හා සම්බන්ධයෙන් මොනවා හරි සිතුවිලි එනවා නම්, ඒවාට මේ වෙලාවෙදි වැදගත්කමක් දෙන්න එපා. ඒවා හුදෙක් මතකයක් කියලා අතහැරලා දන්න. ඒ වගේමයි අනාගතය සම්බන්ධයෙන් යම් යම් ප්‍රාර්ථනා, බලාපොරොත්තු, නැත්නම් අවිනිශ්චිත භාව හිතට එන්න පුළුවන්. ඒවාටත් මේ වෙලාවෙදි වැදගත්කමක් නොදී ඒවාත් හුදෙක්

සිතුවිල්ලක් බව තේරුම් අරගෙන පැත්තකින් තියලා නැවතත් මේ කය වෙතට හිත ගන්න. කය මොහොතක් ගානෙ අපිට දැනෙනවා. එතකොට ඉබාගාතෙ යන අපේ හිතට නැංගුරමක් කරගන්න කය අපි භාවිතා කරනවා. හිත අතෙන්ට මෙතෙන්ට යනවා. අරයා ගැන මෙයා ගැන හිතනවා. ඒ වෙලාවෙදි අපි නැවතත් දැනුවත්ව හිත නැවත අරගෙන කයටම යොමු කරනවා.

මේ මොහොතෙදි අපි හොඳට සුව සේ සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙලා ඉන්නවා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් දෙක මෘදු අන්දමින් ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශිවල කිසිම තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුයි. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන්. උරහිස් දෙකත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන්. උවමනාවෙන් ඔසවාගෙන නැහැ. අත් දෙකත් ඔඩොක්කුව මත බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. හැබැයි දරදඬු කරගෙන නැහැ. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත, කොට්ටය මත යම් තෙරපීමක් නැත්නම් බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. අපේ පාද නැමිලා තියෙනවා. අපි සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා. බලන්න තමන්ට මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වේ සුවය සැහැල්ලුව හොඳට භුක්ති විඳගන්න පුළුවන්ද කියලා. මේ කායික සුවය සැහැල්ලුව අපේ හිතේ සුවයට සැහැල්ලුවට සෑහෙන්න උපකාර කරනවා.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. දැන් තමන්ගේ අවධානය හෙමීහිට නාසිකාග්‍රය අසලට අරගන්න. මේ නාසිකාග්‍රය අසල පසු කරගෙන ආශ්වාසයක් ඇතුළට යන හැටි සිහියෙන් දකින්න. නාසිකාග්‍රය පසු කරගෙන ප්‍රශ්වාසයක් පිටතට යන හැටි සිහියෙන් දකින්න. සිත තවමත් වෙන වෙන තැන්වලට යනවා නම්, ආශ්වාසයක් දැනගන්නවත් සමගම 'ආශ්වාසයක්' කියලා මෙනෙහි කරන්න. ප්‍රශ්වාසයක් දැනගන්නවත් සමගම 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියලා මෙනෙහි කරන්න. හිත බොහෝම සන්සුන් නම්, එහෙ මෙහෙ යන්නෙ නැත්නම්, මෙනෙහි කිරීමකින් තොරවම බොහෝම නිශ්ශබ්ද

මනසකින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට අත්දකින්න. හොඳට සිහිය තහවුරු වුණාට පස්සේ ආශ්වාසයක් ගානේ ටිකක් සියුම්ව බලන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. ප්‍රශ්වාසයක් ගානේ සියුම්ව දකින්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. ආශ්වාසයක දීර්ඝ ස්වභාවය කෙටි ස්වභාවය, ප්‍රශ්වාසයක දීර්ඝ ස්වභාවය කෙටි ස්වභාවය, නැත්නම් උණුසුම් ස්වභාවය සිසිල් ස්වභාවය, චලනය වෙන ස්වභාවය, ඇතිල්ලෙන ස්වභාවය - මේ වගේ විවිධ සියුම් ලක්ෂණ මේ ක්‍රියාවලිය තුළින් අත්දකින්න උත්සාහවත් වෙන්න.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද අපි ඊළඟ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කථඤ්ච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරතී'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි පියවරෙන් පියවර සතිපට්ඨානය ඔස්සේ සාකච්ඡා කරමින්, ප්‍රායෝගිකව සතිපට්ඨානය වඩමින් ගමන් කරන මේ සතිපට්ඨාන විවරණ වැඩසටහනේ අද මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ වේදනානුපස්සනාවයි. වේදනානුපස්සනාවට පැමිණෙන්න කලින් අපි සෑහෙන කාලයක් මේ වෙනකොට කායානුපස්සනාවේ නිරත වෙලා තියෙනවා. ඉතින් කායානුපස්සනාවේදී අපිට අපේ කය දිහා නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් නිවැරදි අවබෝධයක් තුළින් දකින්න භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උගන්වනවා. ආනාපානසතිය හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් දියුණු කරගන්න, හිත සන්සුන් කරගන්න, සියුම් අරමුණක් පාදක කරගෙන හිතේ සම්පජඤ්ඤය, සියුම්ව දෙයක් දැකීමේ කුසලතාව දියුණු කරගන්න අපිට කියලා දෙනවා.

ඊට පස්සේ විවිධ ඉරියව්වල සිහිය පවත්වමින් අපේ ජීවිතේට සතිය ඒකාබද්ධ කරගන්න, හොඳට ජීවිතේට එකතු කරගන්න

බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ අභ්‍යාස අපිට දෙනවා. ඊට පස්සෙ එතනින් නොනැවතී අපි ඇවිදිනකොට, හිටගෙන ඉන්නකොට, වෙනත් වෙනත් ක්‍රියාවල යෙදෙනකොට, ඇඳුම් පැලඳුම් අඳිනකොට පලඳිනකොට, කෑම බීම ගන්නකොට, ඉස්සරහට පස්සට යනකොට, පැත්ත බලනකොට - මේ වගේ විවිධාකාර කටයුතුවලදී සිහිය දියුණු කරගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව පොළඹවනවා. මේ විදිහට ඉස්සරහට යනකොට කය දිහා තවත් විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න අපිට උගන්වනවා. කය තනි ඒකකයක් නෙවෙයි, මේක හැදිලා තියෙන්නේ විවිධාකාර කායික කොටස්වලින් කියලා අපිට කොටස් වශයෙන් කය දිහා බලන්නත් උගන්වනවා. ඊට පස්සේ ධාතු වශයෙන් කය දිහා බලන්නත් උගන්වනවා. ඊළඟට අවසාන වශයෙන් කය මියගිහිල්ලා පත් වන විවිධ අවස්ථා - මළ සිරුරක විවිධ අවස්ථා දකින්නත් අපිට හුරු කරනවා. මේ හරහා කය උපයෝගී කරගෙන අපේ ජීවිතය පිළිබඳව ගැඹුරු දර්ශනයක් හිතේ ඇති කරන්න කායානුපස්සනාව අපට මහෝපකාරී වෙනවා.

යම් කිසි කෙනෙක් ටික ටික මේ විදිහට කායානුපස්සනාව තුළ හැසිරෙන්න හැසිරෙන්න, එයාට කයත් එක්ක හිත පවතින ගතියක්, අතන මෙතන දුවපු හිත, අරයා මෙයා ගාවට දුවපු හිත ඒවායින් අයින් වෙලා හොඳට කයේ තැන්පත් වෙන ගතියක්, කය ඇසුරු කරන ගතියක්, කය හොඳට විමර්ශනය කරන ගතියක්, කයත් එක්ක යාළු වෙලා ඉන්න ගතියක්, කය දිහාම නිවැරදි ආකල්පයකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක් ක්‍රමානුකූලව ඇති වෙනවා. ඒ ක්‍රමානුකූලව ඇති වීමේ ඊළඟ පියවර වශයෙන්, කයේ පහළ වෙන විවිධ වේදනා දකගන්නත් අපේ හිත උනන්දු වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි ධාතු මනසිකාරය භාවනාව වඩනකොට අපිට කියල දෙනවා කය නිරන්තරයෙන්ම විවිධාකාර ධාතු ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා. සමහර වෙලාවට තද ගතියක්, සමහර වෙලාවට රළු ගතියක්, බර ගතියක්, සිනිඳු ගතියක්, මෘදු ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්, චලන රාශියක්, කම්පන රාශියක්, උණුසුමක්, සිසිලසක්; මේ වගේ බොහොම සියුම් ධාතු ලක්ෂණ මේ කයේ නිරූපණය වෙනවා. අපි දැන් ඒවා හොඳට අධ්‍යයනය කරමින්, ඒවා ගැන බොහොම

නිශ්ශබ්දව බලමින් ඒවායින් ඉගෙනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. කය ගැන තවත් කෙනෙක් වගේ බලනවා. බාහිරින් බලනවා, වෙනත් කෙනෙකුගේ කයක් දිහා බලනවා වගේ බලනවා.

කායානුපස්සනාවෙදි අපි තේරුම්ගන්න ඒ නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණය - අත්දැකීමක හිර වෙන්නෙ නැතිව, අත්දැකීමේ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතිව, අත්දැකීමෙන් බාහිරට වෙලා කය දිහා බලන ගතිය - **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** - මෙන්න මේ ක්‍රමෝපාය ඊළඟ පියවරවලට අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, කයට නිදැල්ලේ සැහැල්ලුවෙන් හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා තමයි අපි මේ ආනාපානසතිය වඩන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව අපි බලෙන් හුස්ම ගන්න යන්නෙ නැහැ. අපිට ඕනෑ විදිහට හුස්ම ගන්න යන්නෙ නැහැ. කයට තමයි ඒ කැමති විදිහට හුස්ම ගන්න ඉඩ දෙන්නේ. අපි පැත්තකට වෙලා බොහොම නිරායාසයෙන් මේ සිදු වෙන ක්‍රියාවලිය දිහා සැහැල්ලුවෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට මේ සැහැල්ලුව, මේ සමබරතාව හැදෙන්න ටිකක් කල් යනවා. ඊළඟට ධාතු ලක්ෂණ ගැන විමසනකොටත් ඒ වගේමයි. මේ කයට නිදැල්ලේ ඒ විවිධ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්න ඉඩ දීලා, අපි මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා බලනවා.

දැන් මේකෙම තව අදියරක් වශයෙන් තමයි කයට දැනෙන විවිධ වේදනා දකින්න අපිට ඉඩ ප්‍රස්තාව සැලසෙන්නේ. ඒක තව වර්ධනය වුණහම තමයි හිතට දැනෙන වේදනාවලුත් දකින්න අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ. වේදනාවට යන්න කලින්, අපිට අර කායානුපස්සනාව වැඩීම තුළ සෑහෙන්න ප්‍රතිලාභ, ආනිශංස රැසක් තියෙනවා. මොකද, මේ වේදනා සමහර වෙලාවට දුක් වේදනා වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් අපේ හිත තාම හුරු වෙලා නැත්නම් නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් මේක දිහා බලන්න - ඒ කියන්නේ පැමිණෙන වේදනා 'මම' 'මගේ' කරගන්න ගියොත්, නැත්නම් ඒවා එක්ක ගැටෙන්න ගියොත්, නැත්නම් සැප වේදනාවලට ඇලෙන්න ගියොත්, ඒ කියන්නේ තාමත් අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා පොඩ්ඩක් අත්දැකීමෙන් දුරස් වෙලා මේක දිහා නිවැරදිව බලන්න පුළුවන් හැකියාව තාම අපි තුළ වර්ධනය වෙලා නැහැ. නමුත් අපි කායානුපස්සනාව තුළ හොඳට නිරත වෙලා ප්‍රායෝගිකව හැසිරිලා,

ඒකෙම වර්ධනය වෙච්ච අවස්ථාවක් වශයෙන් අපි ටික ටික වේදනානුපස්සනාවට නිරායාසයෙන් නැඹුරු වෙනවා නම් - ඒ කියන්නේ බල කරලා ඊළඟ කොටසට යනවා නෙවෙයි. කායානුපස්සනාව හොඳට වඩමින් ඉන්නකොට නිකන් ඉබේටම මේ කොටසටත් යැවෙනවා. වේදනාව දිහා බලන්න පුළුවන් ශක්තිය අපි තුළ ඇති වෙනවා. ඒ කුසලතාව වර්ධනය වෙලා එනවා. ඔන්න ඔය විදිහට අපි ක්‍රමානුකූලව මේ තත්ත්වය ගොඩනගාගන්නවා නම්, එතකොට වේදනානුපස්සනාව කෙනෙකුට අපහසුවක් නැතුව කරගෙන යන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වේදනාවේ ප්‍රධාන වර්ග තුනක් දේශනා කරනවා සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා කියලා. ඒ කියන්නේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා, නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනා තියෙනවා. අපිට මේකත් ටිකක් වර්ගීකරණයක් කරන්න පුළුවන් - කායික වේදනා තියෙනවා. මානසික වේදනා තියෙනවා. ඒ වගේමයි පංචකාම ඇසුරු කරන වේදනා තියෙනවා. පංචකාමයන්ගෙන් දුරස් වෙච්ච වේදනාත් තියෙනවා. වේදනාවේත් මේ වගේ ප්‍රභේද තියෙනවා. අපිට මුලින්ම පහසුයි කයේ දැනෙන වේදනා තේරුම්ගන්න. හිතන්න දැන් අපි ටිකක් භාවනා කරගෙන යනකොට ආනාපානසතිය වඩලා හිතේ සූක්ෂ්ම බවක් ඇති කරගෙන හිත ටිකක් සැහැල්ලු වෙලා ඉන්නකොට කොහේ හරි රිදෙන්න ගන්නවා. ඒක සාමාන්‍ය කාටත් සිද්ධ වෙන දෙයක්. අපි එක පාරටම අපේ ඉරියව්ව මාරු කරන්නෙ නැතිව, නැගිටින්නෙ නැතිව, අපිට පුළුවන් නම් මධ්‍යස්ථ හිතකින් ඒ රිදෙන තැන ටිකක් අරමුණු කරන්න, එතෙන්ට අපේ අවධානය යොමු කරන්න, වේදනාවේ ස්වභාවය දැනගන්න හොඳ අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. මොකද, එතන යම් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා. අපි හිතමු ඒක දුක් වේදනාවක්. ඒ දිහා බොහොම මධ්‍යස්ථ හිතකින්, දුක් වේදනාවෙන් බැහැර වෙලා දුක් වේදනාව දිහා බලන්න පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා. හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනකොට අපි ඒක සමග ගැටිලා ද්වේෂයක් පහළ කරගෙන, ඒක එපා වෙලා නැගිටින්න හිතිලා විවිධාකාර

අන්දමින් හිතේ නොසන්සුන් ගතියක්, තරහවක්, ද්වේෂයක් පහළ වෙන ගතියක් තමයි.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අපි යම් කිසි කායික හෝ මානසික දුකක් හරහා යනකොට මේ දුක දරාගන්නෙ නැතිව, දුකෙන් බැහැර වෙලා මේක නිරීක්ෂණය කරගන්න බැරිව, අපි තව දුරටත් පටිඝ අනුසයත් දියුණු කරනවා. මොකද, අර දුක දුක වශයෙන් තේරුම්ගන්නෙ නැතිව, ඒ පහළ වෙලා තියෙන දුක් වේදනාව වේදනාවක් වශයෙන් දකින්නෙ නැතිව, ඒක 'මගේ' වේදනාව කරගෙන, 'ඇයි මටම වුණේ?' කියලා ප්‍රශ්න කරමින් හඬමින් ලත වෙමින් ශාප කරගනිමින්, විවිධාකාර අන්දමින් අපි ඒ දුක වර්ධනය කරනවා. ඒ තුළින් තවත් අනේක ප්‍රකාර දුක් වේදනා පහළ කරගන්නවා. කායික දුකට අමතරව මානසික දුකකුත් එකතු කරගන්නවා. අපි හිතමු කයට හොඳ සුවයක් දැනෙනවා. සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. ප්‍රීතියක් දැනෙනවා. සුඛ වේදනාවක් හරහා අපි යනවා. ඉතින් එතෙන්දි මොකද වෙන්නේ? අපි ඒක අල්ලගන්න හදනවා, මගේ කියාගන්න හදනවා, තව තව ඉල්ලනවා, ඒක ලබාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා, ඒකට තව තව ඇලෙනවා. ඒක මගේම කරගන්න, තව තව වර්ධනය කරගන්න, තව තව පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ තුළින් අපිට රාග අනුසය වැඩෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකිනවා වෙනුවට අපි ඒක අල්ලගන්න ගිහිල්ලා, ඒක උපාදාන කරන්න ගිහිල්ලා, ඒකට ඇලෙන්න ගිහිල්ලා, මගේ කියාගන්න ගිහිල්ලා, අපි අනවශ්‍ය විදිහට රාග අනුසයත් පෝෂණය කරගන්නවා. තවත් වෙලාවට කයේ විවිධාකාර උපේක්ෂා වේදනා පහළ වෙනවා. හැබැයි අපිට ඒවා කිසි ගානක් නැහැ. අපි ඒවා ඔහේ නිකන් මගහැරලා දානවා. අපිට ඒවා ගැන කිසිම සිහියක් නැහැ. ඒ නිසා අවිද්‍යාව අපි තුළ දියුණු වෙනවා.

ඒ නිසා මේ වේදනා ක්ෂේත්‍රය අපි නොසලකා හැරීම තුළ, අනුචිත අන්දමකින් ඒවා මත කටයුතු කිරීම තුළ, අපි නොදැනුවත්වම අපේ හිතේ කෙලෙස් රාශියක් වර්ධනය වෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා. සැප වේදනාවක් භුක්ති විඳිනකොට රාග අනුසය

වැඩෙන්න ඉඩ තියෙනවා. දුක් වේදනාවක් භුක්ති විඳිනකොට පටිඝ අනුසය වැඩෙන්න ඉඩ තියෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් හරහා යනකොට අවිද්‍යා අනුසය වැඩෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා යම් කෙනෙක් ඉගෙනගන්නවා නම් මේ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකින්න, එතකොට ඒ අනුසය වැඩෙන්න තියෙන අවස්ථාව වැළකිලා අපි තුළ ඒ වෙනුවට නුවණක් දියුණු කරගන්න, අනුසය ප්‍රහාණය කරගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

එතකොට මේ තත්ත්වය ඇති කරගන්න නම්, කලින් මම මතක් කළා වගේ අපි කය දිහා ටිකක් දුරින් ඉඳලා බලන ගතියක්, කයෙන් බැහැර වෙලා බලන ගතියක්, ඒ අත්දැකීමට වහලෙක් නොවී අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා බලන ගතියක් අපි තුළ දියුණු කරගන්න අවශ්‍යයි. එතකොට ඒ හැකියාව, ඒ කුසලතාව අපි කායානුපස්සනාවෙන් හොඳට ප්‍රගුණ කරගෙන ඒ කුසලතාව අපි මෙතෙන්ට අරගෙන එනවා නම්, කයේ වේදනාවක් පහළ වුණහම අපිට පුළුවන් ඒ වේදනාව එබඳු දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි බොහොම සුවයක් අත්දකිනවා. එතකොට අපිට පුළුවන් නම් ඒ සුවයට ලොල් වෙන්නෙ නැතිව, ඒ සුවය ග්‍රහණය කරගන්න යන්නෙ නැතිව, සුවය උපාදාන කරගන්න යන්නෙ නැතුව 'සුවය කියන්නේ හුදෙක් සැප වේදනාවක්ය' කියලා දකින්න, අන්න එතකොට අපිට පුළුවන් ඒ වේදනාවෙන් ඇති වෙන්න තිබිච්ච විවිධාකාර අනුසය, කෙලෙස් ඇති කරගන්නෙ නැතිව හිත මධ්‍යස්ථව උපේක්ෂාවෙන් යුක්තව ඒ දිහාත් බලන්න. ඒ වගේමයි දුක් වේදනාවක් හරහා කය යනකොට ඇතැම් තැන්වල රිදෙන්න පුළුවන්, රිදුම් කැක්කුම් පහළ වෙන්න පුළුවන්, තීව්‍ර වේදනාවන් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවෙදිත් හිතේ කේන්තියක්, තරහවක්, නොරුස්නා ගතියක් ඇති කරගන්නේ නැතිව 'මේක හුදෙක් වේදනාවක්ය. මේ දුක්ඛ වේදනාවේ නිරූපණයක්ය' කියලා මේ දුක්ඛ වේදනාව ගුරුවරයෙක් කරගන්න පුළුවන් නම්, භාවනාවට අමුද්‍රව්‍යයක් කරගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතකොට අපිට නුවණක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව

මේ දුක් වේදනාවත් එක්ක ගැටෙන්න ගියොත්, එතෙන්දි අපි පටිඝ අනුසයක් තමයි දියුණු කරන්නේ.

ඒ වගේමයි අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට සමහර වෙලාවට ආනාපානසතියෙන් බොහොම උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක් ජනනය වෙනවා. සමහර වෙලාවට ආනාපානසතිය කියන දෘෂ්ටි කෝණය අයින් වෙලා මේ උපේක්ෂා වේදනාව හිතට අරමුණු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක ස්වභාවයෙන් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකත් ලොකු දෙයක්. ඇතැම් වෙලාවට අපි ධාතු ලක්ෂණ බලමින් ධාතු මනසිකාරය වඩනකොටත් සමහර විට ඒවා පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා, ධාතු මනසිකාරය තුළින් පහළ වෙච්ච උපේක්ෂා වේදනාව අපේ හිතට අරමුණු වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් මේ කොයි දේත් කිසි වරදක් නැහැ. විවිධ ධාතු ලක්ෂණ නිරූපණය හරහා අපිට දැනෙන්නේ උපේක්ෂා වේදනාවක්. අපිට එතකොට ඒ උපේක්ෂා වේදනාව හොඳට මධ්‍යස්ථව අධ්‍යයනය කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා කායානුපස්සනාවයි වේදනානුපස්සනාවයි හොඳට ළං ළංව තියෙන ගතියක්, සමීපව තියෙන ගතියක්, කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාවට හොඳ අත්වැලක් සපයන ගතියක් අපිට පේන්න තියෙනවා. ඒ නිසා මේ දේවල් අපි ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්න පුහුණු කරන්න තමයි අපිට මේ දේවල් අතර තියෙන සමීප සම්බන්ධතාව හොඳට වැටහෙන්න තේරෙන්න ගන්නේ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනාව දේශනා කරද්දි සඳහන් කරනවා **සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමී ති පජානාති** - අපි හිතමු කය පරිහරණය කරද්දි කයේ යම් සුව වේදනාවක් දැනෙනවා. ඒ සුව වේදනාව දැන් තියෙනවා, සුව වේදනාව හරහා යනවා, සුව වේදනාව දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා කියලා හොඳට ඒ ගැන දැනගන්නවා. ඊළඟට **දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමී ති පජානාති** - දුක් වේදනාවක් නම් දැන් පහළ වෙලා තියෙන්නේ, එතකොට ඒ දුක් වේදනාවත් හොඳට දැනගන්නවා. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා 'මේක වේදනාවක්. මේක මගේ වේදනාව නෙවෙයි. මේක අහවල් කෙනා නිසා පහළ වෙච්ච

වේදනාවක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට මේක හුදෙක් වේදනාවක්'. වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකින්න අපි ඉගෙනගන්නවා. ඊළඟට අර නොසලකා හැරපු උපේක්ෂා වේදනා දිහාත් 'මේවා හුදෙක් උපේක්ෂා වේදනා නේද?' කියලා දකින්න අපි ඉගෙනගන්නවා.

මෙන්න මේ අවදි වීම, වේදනා කෙරෙහි හොඳට සතිමත් වීම, එතනින් නොනැවතී වේදනා ටිකක් තව සූක්ෂ්මව අධ්‍යයනය කර බැලීම, ඒවා දිහා විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බැලීම තමයි එතකොට වේදනානුපස්සනාව පුරාවට දකින්න ලැබෙන්නේ. ඒ වේදනානුපස්සනාවේ අපි නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න, අර මම කලින් කියපු අන්දමට අපේ අනුසය වර්ධනය වෙන්න තිබ්ච්ච හැකියාව, අපි තුළ කෙලෙස් වැඩෙන්න තිබ්ච්ච හැකියාව අයින් වෙලා අපි තුළ ප්‍රඥාවක් වැඩෙන්න තියෙන අවස්ථාව තව තව වර්ධනය වෙනවා. වේදනානුපස්සනාව හරහා සතිය දියුණු වෙන්න ගන්නවා. වේදනානුපස්සනාව හරහා සම්පජඤ්ඤය, ප්‍රඥාව දියුණු වෙන්න ගන්නවා, විපස්සනා නුවණ දියුණු වෙන්න ගන්නවා. මේක පියවරෙන් පියවර වෙන වැඩක්. අපිට එකපාරටම මේ තත්ත්වයට එන්න බැරි වෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි ආනාපානසතිය වඩමින් ඉන්නවා. දැන් හිත ටිකක් වේදනානුපස්සනාව සඳහා සූදානම් කරගන්නවා. ඒ සඳහා වුවමනා කරන චිත්ත ඒකාග්‍රතාව, මධ්‍යස්ථතාව, ඒ වගේමයි තීව්‍ර සතියක් දැන් දියුණු කරගෙන යනවා.

දැන් අපි හිතමු අපේ දණහිසේ වේදනාවක් එනවා. එතකොට දණහිසට අපේ අවධානය යොමු කරනවා. සමහර වෙලාවට එතෙන්ට අවධානය යොමු කළාට මොකද, ඔන්න ආයෙත් හිත ආනාපානයට යනවා. ඉතින් එතකොට අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ 'දැන් මට මේ ආනාපානය නෙවෙයි වඩන්න තියෙන්නේ. දැන් මේ වේදනාව අධ්‍යයනය කරන්නයි යන්නේ. වේදනානුපස්සනාවකයි දැන් නිරත වෙන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මගේ අවධානය මම නැවතත් අර වේදනාවට යොමු කරනවා'. සමහර වෙලාවට ආයෙත් ඔන්න ආනාපානෙට යනවා. ආයෙත් හැබැයි අපි එතන නොතියා මේ වේදනාවටම නැවත නැවත අවධානය යොමු

කරනවා. එතකොට එතනට නැවත නැවත අවධානය යොමු කිරීම හරහා, විතර්කය එතනට යොමු කිරීම හරහා, දැන් එතන හොඳට හිත එකඟ වෙන්න පටන්ගන්නවා. දණ්ඩිසේ හොඳට හිත එකඟ වුණා. ඒ වේදනාව දැන් හොඳට දකින්න පුළුවන් ගතියක්, පූර්ණ වශයෙන් දැනගන්න පුළුවන් ගතියක් ටික ටික ක්‍රමානුකූලව යෝගාවචරයට ලැබෙනවා.

ඒක නිසා මේක පුහුණු විය යුතු දෙයක්. අපි ආනාපානසතියෙන් වේදනානුපස්සනාවට මාරු වෙන එක ක්ෂණිකව වෙන එකක් නැහැ. නමුත් නැවත නැවත අපි අර වේදනාවට අපේ අවධානය යොමු කරන්න යොමු කරන්න, එතන හිත එකඟ වුණාට පස්සේ, ඒකාග්‍රතාව එතන පහළ වෙන්න පටන්ගත්තට පස්සේ ආනාපානයෙන් හිත අයින් වෙලා දැන් වේදනාව අපේ මූලික අරමුණ බවට පත් වෙනවා. අපේ මූල කමටහන බවට පත් වෙනවා. ඊළඟට සමහර වෙලාවට ඒ පහළ වෙච්ච දුක් වේදනාවත් අපිට ඒ තරම් හොඳට වැටහෙන එකක් නැහැ. අපි හිතමු දුක් වේදනාවක් දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒක සැහෙන වෙලාවක් තිබිලා අවසන් වෙලා යනවා වගේ තමයි අපිට මුලදි තේරෙන්නේ. ඒ වගේමයි සැප වේදනාවත්. අපි හිතමු කායික සුවයක් දැනෙනවා. ඒ කායික සුවය සැප වේදනාවේ පෙන්නුම් කිරීමක්, නිරූපණයක් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. අපිට සමහර වෙලාවට තේරෙන්නේ මේක සැහෙන වෙලාවක් තිබිලා අවසන් වෙලා ගියා වගේ හැඟීමක්. නැත්නම් කයේ යම් කිසි උපේක්ෂා වේදනාවකුත් තියෙනවා. ඒකටත් අපි අවධානය යොමු කරනවා. ඒකත් සැහෙන වෙලාවක් තිබිලා අවසන් වුණා වගේ දෙයක් තමයි සමහර වෙලාවට තේරෙන්නේ.

නමුත් ටික ටික මේ තුළ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න මේ අවබෝධය වෙනස් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ තව විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් අපිට දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ ගැන ලොකු අවබෝධයක්, තියුණු අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හැබැයි කාලයක් යනකොටයි වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ උදාහරණයක් වශයෙන් දුක් වේදනාව තනි දුක් වේදනාවක් නෙවෙයි, මෙතන දුක්

වේදනා රැසක් තියෙන බවක් සමහර විට කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන්. මෙතන තියෙන්නේ තනි සැප වේදනාවක් නෙවෙයි, මෙතන වේදනා රැසක් තියෙන බවක් වැටහෙන්න පුළුවන්. මෙතන තනි උපේක්ෂා වේදනාවක් නෙවෙයි, උපේක්ෂා වේදනා රැසක්, ගොන්නක්, රාශියක් තියෙන බවක් වැටහෙන්න පුළුවන්. අන්න එතෙන්ට එන්න ටිකක් කල් ගත වෙන්න පුළුවන්. මොකද අපේ හිතේ තීව්‍ර බවක්, සතියේ තියුණු බවක්, ඒකාග්‍රතාවේ තියුණු බවක්, සති සම්පජඤ්ඤයේ වර්ධනයක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න තමයි අපිට මේ විස්තර සහිතව මේ වේදනා දකින්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි ආනාපානසතිය වඩනකොටත් ඒ වගේමයි. එකපාරට අපිට ඔක්කොම තේරුම් ගියේ නැහැ. අපි නිකන් 'ආශ්වාසයක්' 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල තමයි පටන්ගත්තේ. පස්සෙ පස්සේ තමයි අපේ සතිය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, ඒකාග්‍රතාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න මේ ආශ්වාසයේ තියෙන සියුම් ලක්ෂණ ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන සියුම් ලක්ෂණ තේරුම්ගන්න අපිට හැකියාව පහළ වුණේ. ඒ වගේමයි මෙතෙන්දිත් මේ වේදනාව එකපාරටම විස්තර සහිතව ඒකෙ හැම අස්සක් මුල්ලක් නෑර දැකගන්න අපිට බැරි වෙයි. නමුත් ටික ටික අපි සතිය දියුණු කරගෙන වේදනාවම පාදක කරගෙන ගැඹුරෙන් ඒක අධ්‍යයනය කරන්න කරන්න තමයි ඒකෙ තියෙන සියුම් ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නේ.

ඵේණ පිණ්ඩූපම සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා වේදනාව සම්බන්ධයෙන් **වෙදනා බුබ්බුළුපමා** කියලා. ඒ කියන්නේ වහින වෙලාවකදී අපි හිතමු එක වැහි බිංදුවක් - යම් විලක වෙන්න පුළුවන් - යම් ජල පෘෂ්ඨයකට වැටුණහම එතන දිය බුබුළක් හටගන්නවා. දිය බුබුළක් හට අරගෙන ඒක එතනම බිඳිලා යනවා. ඊට පස්සෙ තවත් වැහි බිංදුවක් වැටෙනවා. එතනත් ඒ වැහි බිංදුව වැටිච්ච තැන ආයෙත් ඔන්න දිය බුබුළක් හටගන්නවා. ඒකත් එතනම බිඳිලා යනවා. ඉතින් මේ විදිහට වැහි බිංදුවක් වැටෙන වැටෙන වාරයක් ගානේ දිය බුබුළු හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා. දිය බුබුළු හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා.

බොහොම සීඝ්‍රව වැස්සක් වහිනවා නම්, එතකොට බොහොම සීඝ්‍රව මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙනවා. දිය බුබුළු හටගනිමින් හටගනිමින්, නැති වෙවී නැති වෙවී යනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේ වගේ තමයි කයේ විවිධ වේදනා පහළ වෙනකොටත් අපේ සතිය තාම හොඳට තීව්‍ර වෙලා නැත්නම්, තියුණු වෙලා නැත්නම්, ඒකාග්‍රතාව සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙලා නැත්නම්, අපිට මේකෙ තියෙන සියුම් සම්බන්ධතාවයක් තේරෙන්නෙ නැහැ. නමුත් හොඳට සතිය දියුණු වෙන්න වෙන්න, තියුණු වෙන්න වෙන්න වේදනාවේ යථා ස්වභාවය විස්තර සහිතව තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට සමහර වෙලාවට අපිට තේරෙන්න පුළුවන් 'මෙතන මේ මුලින් මම දැක්කේ තනි දුක් වේදනාවක් වගේ. හැබැයි මෙතන තනි දුක් වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මෙතන වේදනා රැසක් තියෙනවා. කුඩා කුඩා වේදනා රැසක් තියෙනවා,. ඒ වගේමයි සැප වේදනාවත්. අපි මුලින් දැක්කේ තනි සැප වේදනාවක් වගේ. ඒක සැහෙන වෙලාවක් තිබුණා වගේ. නමුත් දැන් ඊට වඩා ගැඹුරකට ගිහිල්ලා තියුණු බවකට ගිහිල්ලා සූක්ෂ්ම බවකට ගිහිල්ලා, මෙතන සියුම් සියුම් කුඩා කුඩා වේදනා රාශියක් තියෙනවා. ඒකෙ සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රතිඵලයක් තමයි අපි දැකල තියෙන්නේ මේ සැප වේදනාවක් වශයෙන්. ඒ වගේමයි උපේක්ෂා වේදනාවත්. තනි උපේක්ෂා වේදනාවක් වගේ තමයි අපි කලින් දැක්කේ. හැබැයි දැන් අපිට තේරෙනවා මෙතන තනි උපේක්ෂා වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. වේදනා රාශියක් තියෙනවා. ඒ ඔක්කොමගෙම සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රතිඵලයක් තමයි අපි අත්දැකලා තියෙන්නේ තනි උපේක්ෂා වේදනාවක් වගේ.

මෙන්න මේ විදිහට අපිට මේක දිහා සූක්ෂ්මව දකින්න පුළුවන් හැකියාව ටික ටික තමයි හැදිලා එන්නේ. එතකොට තමයි අපිට ගැඹුරෙන් වේදනානුපස්සනාවට ප්‍රවේශ වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. දැන් මේ තත්ත්වය යටතේ යෝගාවචරයෙක් කටයුතු කරනවා නම්, එයාගේ හිතේ අර කලින් වගේ මේවාට ඇලෙන ගතිය, මේවත් එක්ක ගැටෙන ගතිය, මේවා මගහැරලා ඔහේ වෙනත් දෙයක් ඉල්ලන ගතිය වෙනුවට, වේදනාව කියන එක

තමන්ගේ භාවනාවට හොඳ අමුද්‍රව්‍යයක් බවට පත් වෙලා. ප්‍රඥාව වඩාගන්න තියෙන තෝතැන්නක් බවට පත් වෙලා. නුවණ දියුණු කරගන්න, සතිය දියුණු කරගන්න, ඒකාග්‍රතාව දියුණු කරගන්න, පාදක කරගන්න පුළුවන් හොඳ ක්ෂේත්‍රයක් බවට දැන් වේදනාව පත් වෙලා තියෙනවා. එතකොට වේදනාවම තමයි මේ යෝගාවචරයාට අත්වැලක් සපයන්නේ. ප්‍රඥාව පහළ කරගැනීම සඳහා, තව තව දියුණු කරගැනීම සඳහා පදනමක් සකස් කරලා දෙන්නේ.

දැන් මේ තත්ත්වය හිතටත් යොදන්න පුළුවන්. කයේ පමණක් නෙවෙයි හිතෙත් විවිධාකාර වේදනා පහළ වෙනවා. සමහර වෙලාවට බොහොම සොම්නසක් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට දෙයක් ගැන දොම්නසක්, සමහර වෙලාවට හිතේ බොහොම මධ්‍යස්ථ බවක් උපේක්ෂාවක් තියෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට කයට අවධානය යොමු කරනවා වෙනුවට හිතට අපේ අවධානය යොමු කළහම, හිතේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ මේ වෙලාවෙදි සොම්නස් සහගත බවක් සතුටක් සැහැල්ලුවක් ප්‍රමෝදයක් නම්, එතකොට අපිට 'වේදනාවේ ස්වරූපයක් තමයි දැන් මේ නිරූපණය වෙන්නේ' කියලා ඒ දිහාත් අර කලින් කිව්වා වගේ බාහිරින් ඉඳන් බලන්න පුළුවන්. 'මේ ඇවිල්ලා සොම්නස් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ; සැහැල්ලු වේදනාවක් සතුටක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ' කියලා, ඒක අල්ලගන්න යන්නෙ නැතුව, මගේ කියාගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතියක්. සමහර වෙලාවට හිතේ දොම්නස් ගතියක් දුකක් පහළ වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඒ දුක දිහා, දොම්නස දිහාත් ඔය විදිහටම ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතියක්. සමහර වෙලාවට හිත මධ්‍යස්ථ වෙලා උපේක්ෂා වෙලා තියෙනවා. එතකොට ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතියක්. එතකොට අපිට තේරෙනවා කයට පමණක් නෙවෙයි හිතටත් මේක යොදන්න පුළුවන්. එතකොට අපි තව තව සූක්ෂ්ම පැතිවලට යනවා. පටන්ගන්නේ සරල තැනකින්. කරන්න පුළුවන් තැනකින්. එතනින් පටන්ගත්තට මොකද, තව තව මේක ගැඹුරට අරගෙන යන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනානුපස්සනාව දේශනා කරනකොට මේ කොටස් පැති දෙකකට බෙදලා පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ කයේ හටගන්නා වේදනා හුඟක් වෙලාවට පංචකාමයන් නිසා ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිතේ හටගන්නා වේදනා පංචකාමයන් නිසා ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි රූපයක් දැකලා, ශබ්දයක් අහලා, ගඳක් සුවඳක් භුක්ති විඳලා, රසක් භුක්ති විඳලා, ස්පර්ශයක් ලබලා, මොකක් හරි හිතලා හිතේ වේදනාවක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. කයේ වේදනාවක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි භාවනා කරලා ආධ්‍යාත්මික ගමනකට යොමු වෙලා ඉන්නකොටත් මෙබඳු වේදනා පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ වේදනාව ආකාර දෙකකිනුත් වේදනානුපස්සනාවෙදි විස්තර කරනවා. සාමිස නිරාමිස කියලා කොටස් දෙකකින්, ආකාර දෙකකින් විස්තර කරනවා. සාමිස කියන පැත්තෙදි, ඒ කියන්නේ අපි සාමාන්‍ය රූපයක් දකිනකොට එතනින් සතුටක් පහළ වුණා නම් - අපි හිතමු ලස්සන රූපයක් දැක්කා, ලස්සන මලක් දැක්කා - ඒ වගේ තැන්වලදි හිතේ සතුටක් පහළ වුණා නම්, එතන තියෙන්නේ ආමිසයක් මුල් කරගත්ත, පංචකාමයන් මුල් කරගත්ත සතුටක්. අපිට සිංදුවක් ඇහෙනවා. එතකොට අපිට හිතේ සතුටක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එතනත් තියෙන්නේ පංචකාමයන් මුල් කරගත්ත සතුටක්.

ඔන්න ඔය වගේ මේකෙ තවත් පැත්තකට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව යොමු කරනවා. මේ වේදනා දිහා තවත් ටිකක් සියුම්ව දකින්න, සූක්ෂ්මව දකින්න, විස්තර සහිතව දකින්න අපිට උගන්වනවා. අපි බලමු ඉස්සරහට මේ සම්බන්ධයෙන් තව ටිකක් ගැඹුරට විස්තර කරන්න. මොකද, මේ සාමිස නිරාමිස කියන අවස්ථා දෙක තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, අපිට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා තවත් ගැඹුරකට අපේ භාවනාව යොමු කරගන්න, විපස්සනා නුවණ දියුණු කරගන්න. හිතේ සංසිඳීම දියුණු කරගන්න, ප්‍රපංච දුරු කරගන්න වේදනානුපස්සනාව මූලික කරගත්ත ප්‍රතිපදවක් පාවිච්චි කරන්න අපිට අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

හොඳයි පින්වත්නි එහෙනම් අපි අද වේදනානුපස්සනාවට යම් ප්‍රවේශයක් අරගත්තා. වේදනානුපස්සනාව ඔස්සේ අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා. වේදනානුපස්සනාව ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කරගෙන අපි මධ්‍යස්ථ හිතකින්, මේවායින් හිතේ කෙලෙස් පහළ කරගන්නෙ නැතිව, ඒ වෙනුවට සතිය, ඒකාග්‍රතාව, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න වේදනානුපස්සනාව උපයෝගී කරගන්න ආකාරය ප්‍රායෝගිකව තේරුම්ගන්නත් ප්‍රායෝගිකව ඒ තුළ හැසිරෙන්නත් උත්සාහවත් වීම ඉතාම වැදගත්. එහෙම නැතුව අපි මේ තොරතුරු දැනගත්ත පමණින් මේ දේවල් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා මම මේ පින්වතුන්ට ආරාධනා කරනවා වේදනා කයේ හිතේ පහළ වෙනකොට ඒවායින් ඉක්මනටම පැනලා දුවන්න හදන්නෙ නැතිව, එහෙම නැත්නම් සැප වේදනා පහළ වෙනකොට ඒවාට ඇලෙන්න බැඳෙන්න යන්නෙ නැතිව, උපේක්ෂා වේදනා පහළ වෙනකොට ඒවා ටිකක් කම්මැලියි කියලා ඒ වෙනුවට සැප වේදනාවක් හොයන්න යන්නෙ නැතිව, අපිට උත්සාහ කරන්න පුළුවන් මේවා තුළින් නුවණ සතිමත් බව සම්පජඤ්ඤයක් දියුණු කරගන්න.

ඉතින් ඒ සඳහා ආරාධනාවකින් මම අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම මෙතුළින් තමන්ගේ භාවනාව දියුණු කරගැනීමට යම් මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කයේ වේදනාවක් කෙරෙහි සතිමත් වූ විට එය එක් වේදනාවක් නොව ඉතා වේගයෙන් ඇතිව නැතිව යන වේදනා වැලක් සේ වැටහේ. ඒකඝනව දැනුණ වේදනාව ඉතා කුඩා වේදනා ප්‍රවාහයක් මෙනි. බොහෝ විට මෙලෙස බලන විට වේදනාවේ දැඩි බව අඩු වන අතර, ඇතැම් විට වේදනාවක් නොදැනෙන තරම්ය. මේ තත්ත්වය වේදනාවේ යථා ස්වභාවය දැකීමද? එහි ඵලය වන්නේ වේදනාව කෙරෙහි සිතේ පවතින අවිද්‍යාව හා තණ්හාව දුරු වීමද?

<u>පි:</u> අපි අද ධර්ම දේශනාවෙදිත් ඔය ගැන යම් පමණකට පැහැදිලි කළා. මුලදී අපිට වේදනාව තනි වේදනාවක් වගේ තමයි තේරෙන්නේ. මේක සැප වේදනාවක්, මේක දුක් වේදනාවක් කියලා තමයි සාමාන්‍යයෙන් තේරෙන්නේ. හැබැයි හොඳට ඒකට නැවත නැවත අවධානය යොමු කරන්න යොමු කරන්න, සිහිය එතෙන්ට යොදවන්න යොදවන්න, ඒකාග්‍රතාව එතන නැවත නැවත පවත්වන්න පවත්වන්න මේක බෙදෙන්න ගන්නවා. ඒක කෑලිවලට කැඩෙන්න ගන්නවා. 'තනි වේදනාවක් නෙවෙයි. මෙතන වේදනා රැසක් තියෙනවා' කියන අවබෝධය යෝගාවචරයාට එන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි දැන් ඔය කියල තියෙන තත්ත්වය ඇති වෙන්නේ. මෙතන තනි වේදනාවක් නෙවෙයි. වේදනා ප්‍රවාහයක්, වේදනා සමූහයක්, වේදනා රාශියක් තියෙනවා. ඒ රාශියේ සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රතිඵලයක් තමයි අපි අර්ථ දක්වගෙන තියෙන්නේ 'ආ.. මේක සැප වේදනාවක්. මේක දුක් වේදනාවක්' කියලා.

සමහර වෙලාවට අපේ සැප වේදනාව තවත් කෙනෙකුට දුක් වේදනාවක් වෙන්නත් පුළුවන්. උදහරණයක් කියනවා නම්, අපි හිතමු අපි කැමතියි තේ එකක් උණුවෙන් බොන්න. තව කෙනෙක් කැමතියි තේ එක ටිකක් නිවිලා බොන්න. දැන් අපි තේ එක උණුවෙන් බොනකොට අපිට හිතෙන්නේ 'ආ..දැන් නම් හරිම සුවයක් භුක්ති විඳිනවා' කියලා. නමුත් තව කෙනෙකුට ඒක දුක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි වේදනාවට දෙන අර්ථකථනය ටිකක් අපේ ඇතුළෙ තැන්පත් වෙලා තියෙන ස්වභාවයක් මත, ආසව අනුසය ධර්ම මත තීරණය වෙනවා. නමුත් හොඳට වේදනානුපස්සනාවක් වඩන්න වඩන්න, ඔය පැත්ත ලිහිලා ගිහිල්ලා වේදනාවේ යථා ස්වභාවය තේරෙන්න පටන්ගන්න පටන්ගන්න මෙතන සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන එක පවා නැති වෙලා ඔක්කොම වේදනා සමූහයක් වශයෙන් තේරෙන්න ගන්නවා.

ඒ කොයි වේදනාවටත් සාධාරණ සමාන ලක්ෂණත් පේන්න තියෙනවා. ඒ කොටස අපි තවම ඉදිරිපත් කළේ නැහැ. දැන් වේදනාව දකින්න ගියහම අර තනි වේදනාවක් වශයෙන් අපි දැකපු ස්වභාවය දැන් ඔන්න වේදනා රාශියක්, වේදනා සමූහයක්, කුඩා කුඩා

වේදනාවල එකතුවක් වශයෙන් තමයි ඊළඟට දකගන්න හම්බ වෙන්නේ. එතකොට ඒ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවකුත් අපිට බොහොම සියුම්ව සියුම් සතියකින් බලන්න පුළුවන් නම්, අපේ හිත තව දුරටත් සූක්ෂ්ම කරගෙන තියුණු කරගෙන ඒ කුඩා කුඩා තනි තනි වේදනාවක් දිහාත් අපිට බලන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතකොට සාමාන්‍යයෙන් අපි කියන ඒ සමූහය කියන එක අත්දකගන්න පුළුවන්. තනි එකක් නෙවෙයි. ඒකඝනයක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. ඝන සංඥුව අයින් වෙලා මෙතන තියෙන්නේ රාශි සංඥුවක්. දන් තියෙන්නේ රාශියක්, සමූහයක් කියන එක තේරෙන්න ගන්නවා.

එතකොට තමයි, මෙතන කියල තියෙනවා වගේම අපේ තියෙන අවිද්‍යාව ටිකක් දුරු වෙන්න පටන්ගන්නේ. අපි හිතාගෙන හිටියේ 'මේ වේදනාව මගේ. මගේ වසඟයේ පවත්වන්න පුළුවන්. මේක සැප වේදනාවක්' කියලා ඒ වගේ අපි මුලින් යොදගෙන තිබ්බච අර්ථ දක්වීම බැහැරට ගිහිල්ලා, ඒ වෙනුවට වේදනාව දිහා ටිකක් පුළුල් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක්, අවබෝධයකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක් දන් යෝගාවචරයාට ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා කෙරිලා තියෙනවා හොඳයි. තව දුරටත් ඔය විදිහටම දියුණු කරන්නයි තියෙන්නේ. එතකොට තව තව මේ තුළින් සතිය, ප්‍රඥුව වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සක්මන් භාවනාවේදී හා පර්යංක භාවනාවේදී දනෙන කායික වේදනාවේ සියුම් සියුම් ගති ලක්ෂණ හඳුනාගෙන ඒවා තනි වේදනාවක් වශයෙන් නොව වේදනා පොකුරක් මෙන් හඳුනාගනිමි. ඒවායේ ඉතා වේගවත් ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයද එවැනි වේදනා විඳින කෙනෙකු නැති බවද හඳුනාගෙන, වේදනාව වේදනාවක් වශයෙන් තේරුම්ගනිමි. මතු වෙන මතු වෙන සෑම වේදනාවකම මේ යථා ස්වභාවය අත්දකිමින් සිටින විට ඒ වේදනා ක්‍රමයෙන් ගෙවී පහව ගොස් කයේ ඉතා සැහැල්ලු බවක් අත්දකිමි. සිත වෙනත් අරමුණුවලට යන්න නොදී අඛණ්ඩ සතියක් මේ තුළම පැවැත්වීමට සෑම විටම උත්සාහවත් වෙමි. එවන් වේදනානුපස්සනාවක් තුළින් බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන ආකාරය පැහැදිලි කරදෙන මෙන් ඉතා ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පිඃ මේ ප්‍රශ්නයෙදිත් ඉතාම හොඳට වේදනානුපස්සනාව වඩපු බව පේන්න තියෙනවා. මොකද, වේදනානුපස්සනාව වඩද්දි හිත බොහෝම සන්සුන්ව මධ්‍යස්ථව තියාගෙන, ඒකාග්‍රව තියාගෙන, ඒ වේදනාවලට ඒගොල්ලන්ගේ යථා ස්වභාවය පෙන්නුම් කරන්න දෙන එක තමයි වැදගත් වෙන්නේ. අපි ඉන්න ඕනෑ පැත්තකට වෙලා. **වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති** කියන්නේ එකයි. මොකද, වේදනාවලට කැමති විදිහට හැසිරෙන්න දීලා අපි ඉන්නවා මධ්‍යස්ථ හිතකින්, ඒකාග්‍ර හිතකින් ඒක දිහා බලාගෙන. එතකොට තමයි වේදනාවේ යථා ස්වභාවය අපිට හොඳින් දකගන්න, තේරුම්ගන්න, අවබෝධ කරගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ.

මුලදි අපිට තනි වේදනාවක් වශයෙන් දැනිච්ච දේවල් එතකොට තේරෙනවා 'මෙතන තනි වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. වේදනා රාශියක්. වේදනා පොකුරක්. මෙතන මගේ අණ්ඩසක යටතේ තිබිච්ච වේදනාවක් කියලා මට මුලින් හිතුණට එහෙම එකක් නැහැ. මේ වේදනා ඒගොල්ලන්ට කැමති විදිහට තමයි හැසිරෙන්නේ. මට මේකේ කිසි පාලනයක් නැහැ' කියලා ඔන්න තවත් පැත්තකින් අපිට අවබෝධයක් එන්න ගන්නවා. ඊළඟට මේ වේදනා සැප වේදනා වෙන්න පුළුවන්, දුක් වේදනා වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂා වේදනා වෙන්න පුළුවන්. මේ කොයි එකෙත් ටිකක් ගැඹුරට ගියහම ඇතුළට ගියහම ටිකක් විනිවිද දක්කහම, මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් කුඩා කුඩා වේදනා රාශියක නිරූපණයක්, කුඩා කුඩා වේදනා රාශියක පෙන්වීමක්, ඇතිව නැතිව යෑමක් කියලා ටිකක් ගැඹුරෙන් අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒකට සෑහෙන දුරට මේ ප්‍රශ්නෙදි විස්තර අර්ථකථනය ලැබිලා තියෙනවා.

ඊට අමතරව ප්‍රශ්නයේ අහන අනිත් එක තමයි වේදනානුපස්සනාව තුළින් බොජ්ඣංග වැඩෙන ආකාරය. බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා - සතිය, ධම්මවිචය, විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියලා. මුලදි අපි හොඳට අවධානය යොමු කරගෙන අතීතෙට අනාගතේට හිත යන්න නොදී ඒකාග්‍රතාව පවත්වමින්, හොඳට මේ අරමුණටම අවධානය යොමු කරගෙන සිහියෙන් ඉන්න, සතිය පිහිටුවාගන්න

අවස්ථාව තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන අවස්ථාව. ඒ සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ අන්න ඒ වගේ තහවුරු වෙච්ච සතිමත් බවක් පටන්ගත්ත අවස්ථාවෙදි. එහෙම නැතුව අතීතෙට හිත දුවනවා නම්, අනාගතේට හිත දුවනවා නම්, අතෙන්ට මෙතෙන්ට හිත දුවනවා නම්, ඒ කියන්නේ තාම සති සම්බොජ්ඣංගය ආරම්භ වෙලා නෑ. හැබැයි අපිට පුළුවන් දැන් යම් වේදනාවක් තියෙනවා නම් ඒ වේදනාවට හොඳට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්න. අතීතෙට අනාගතේට හිත දුවන්නෙ නෑ. හොඳට මේ අරමුණේම හිත තැන්පත් වෙලා සතියෙන් ඉන්න පුළුවන්. එළඹ සිටි සිහියෙන් ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඔන්න ඔතෙන්දි සති සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊළඟට අපි එතනින් නතර වෙන්නෙ නැහැ. මේ වේදනාව දැන් ටිකක් සූක්ෂ්මව දකින්න, විමසන්න, ඒ ගැන හොයන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති, පවිචරති, පරිවීමංසං ආපජ්ජති** කියලා. ඒ කියන්නේ මේ අපි දැනට සතිමත් වෙච්ච වේදනාව කියන අරමුණ ටිකක් සූක්ෂ්මව දකින්න - ඒ කියන්නේ හොඳට හොයලා බලන්න, ඒක විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් දකින්න, ඒ ගැන අධ්‍යයනය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. සෙවිල්ලෙන් ඉන්නවා. ඔතෙන්දි තමයි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

එතකොට මේ කාර්යය කරන්න සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍යයි. මොකද, සමහර වෙලාවට මේක දුක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට හිත මේක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න පුළුවන් ඕක බලන්න බැහැ කියලා. නමුත් නැවත නැවත ඒ අරමුණට යොමු කරමින් හිත හොඳට එතන නවත්වාගෙන හොඳට එතන පවත්වමින් ඒ ගැන අධ්‍යයනය කරන්න සෑහෙන්න වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. එතන තමයි විරිය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

දැන් ඔහොම මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරගෙන යනවා නම්, එතකොට මේ ප්‍රශ්නයේ විස්තර කරලා තියෙනවා වගේම මෙතන සැප වේදනාව වුණත් දුක් වේදනාව වුණත් උපේක්ෂා වේදනාව

වුණත්, මෙතන තියෙන යථා ස්වභාවය යෝගාවචරයෙකුට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැටහෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අර අපි දීපු නම් ගම්, ඒ දීපු වර්ණගැන්වීම් ඔක්කොම අයින් වෙලා 'දැන් තියෙන්නේ හුදෙක් වේදනා ස්වභාවයක් පමණයි. මේවා බොහෝම අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. දුක්ඛ ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. අනාත්ම ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි' කියලා අපිට ටිකක් ගැඹුරෙන් දහමක් වැටහෙන්න වැටහෙන්න එතනින් යම් කිසි ප්‍රමෝදයක්, සතුටක් 'අනේ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු 2600 කට කලින් දේශනා කරපු දහමක් නේද අදත් මම මේ පොඩ්ඩක් හරි ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ?' කියලා තමන් තුළ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ මට්ටම තමයි ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය කියලා කියන්නේ. පුංචි ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙලා ඒ ප්‍රමෝදය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙලා මේ අත්දකින අත්දැකීම මතම නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය මේ හරහා වැඩෙනවා.

දැන් මේ තත්ත්වය ඔක්කොම හොඳට සිද්ධ වෙනකොට, දැන් හොඳට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම වෙලා සමබර වෙලා හිත සැහැල්ලු වෙලා කය සැහැල්ලු වෙලා දැන් හොඳට මේ කටයුත්ත සිද්ධ වෙනවා. එතකොට තමයි කායික සැහැල්ලුවක් මානසික සැහැල්ලුවක් සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට කායික සැහැල්ලුවත් දැන් තියෙනවා, මානසික සැහැල්ලුවත් තියෙනවා, මානසික සමබරතාවත් තියෙනවා. එතකොට තමයි කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි කියල කියන පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

දැන් මේවා මේ විදිහට සිද්ධ වෙනවා නම් හිත එහෙ මෙහෙ දුවන්න විදිහක් නැහැ. මොකද දැන් ඇතුළතම හොඳට සංසිඳිලා නේ තියෙන්නේ. ඇතුළතම සතුටත් තියෙනවා. වේදනා හොඳට අත්දකිනවා. ඒකෙම හිත පවතිනවා. කායික මානසික සමබරතාවක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා හිතට එහෙ මෙහෙ දුවන්න උවමනාවක් නැහැ. හිත දැන් ඒකාග්‍ර වෙනවා. සමාධිමත් වෙනවා. **සුඛිනො චිත්තං සමාධියති** කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එතකොට සමාධි සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්න ගන්නවා.

සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන අවස්ථාවෙදි දැන් ආයෙත් අමුතුවෙන් කළ යුතු දෙයක් නැහැ. දැන් යෝගාවචරයාට තියෙන්නේ මේ දේට වෙන්න ඉඩ හැරලා පැත්තකට වෙලා තව දුරටත් බොහෝම මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්න. හොඳට මධ්‍යස්ථව වෙන දේ දිහා උපේක්ෂා සහගතව බලාගෙන ඉදීම තුළ උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයක් දියුණු වෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේකෙ ක්‍රමානුකූල රටාවක් තියෙනවා; සතිය හොඳට තහවුරු වෙන්න ඕනෑ - එතන ඉඳන් සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න ගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒ සතිමත් වෙච්ච අරමුණ ගැන හොඳට විමසනවා - ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඒ කටයුත්ත කරන්න හොඳ වීර්යයක් අවශ්‍යයි. වීර්යය පවත්වාගෙන යනවා - විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න, අපි තුළ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා - ප්‍රීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. කායික මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති වෙනවා - පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඊට පස්සේ හිත හොඳට ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා - සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. දැන් ඉතින් වැඩේට වෙන්න දීලා අපි හොඳට උපේක්ෂා සහගතව පැත්තකට වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා - උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා.

ඉතින් මේ අන්දමින් අපිට වේදනානුපස්සනාව හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම හතම දියුණු වෙන හැටි තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නය ඉතා හොඳයි. හොඳට ගැඹුරකට යන ගතිය පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ ධර්මතා අපි හොඳින් තේරුම් කරගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු දහම අදටත් අපිට සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්, එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය ඇති කරගෙන තව දුරටත් ඉදිරියට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ.

20 | වේදනානුපස්සනාව 2

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනේ තවත් කොටසක් සඳහායි සූදානම් වෙන්නේ. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාම මුලපිරීමක් වශයෙන් අපේ සිත කය සන්සුන් කරගනිමු. සතිය පිහිටුවාගනිමු. චිත්ත ඒකාග්‍රතාවයක්, සමාධියක් ඇති කරගමු. එතකොට අපිට එක අතකින් ධර්ම දේශනාව හොඳට ශ්‍රවනය කරන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. ධර්ම දේශනාව තුළ අන්තර්ගත වෙන කාරණා හොඳින් අපේ අවධානයට ලක් කරන්න, අපේ සිතේ ධාරණය කරගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. ඒ තුළින්ම අපිට යම් කිසි නුවණක්, ප්‍රඥාවක් උපදවාගන්නත් අවස්ථාව සැලසෙනවා.

එහෙම නම් සියලුදෙනා පොඩ්ඩක් තැන්පත් වෙලා කය හොඳට සකස් කරලා වාඩි වෙන්න. බලන්න තමන්ගේ ඉරියව්ව හොඳට සමබර ඉරියව්වක්ද, සමමිතික ඉරියව්වක්ද කියලා. ඒ කියන්නේ එක පැත්තකට බර වෙලා ඇල වෙලා හිටියොත් ටිකක් අපහසු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි හොඳට සමබර ඒ වගේම සමමිතික ඉරියව්වක් මුලින්ම සකස් කරගන්නවා. ඒ වගේමයි තමන්ගේ ඇඳුම් පැළඳුම් හිර වෙලා තද වෙලා තියෙනවා නම් ඒවත් ටිකක් සකස් කරගන්න පුළුවන්. මොකද, මේ වැඩේට හොඳ කායික සුවයක්, කායික සැහැල්ලුවක් අවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට තමයි අපේ

හිතත් සැහැල්ලු වෙලා හිතේ ඒකාග්‍රතාවක්, සමාධියක්, ප්‍රඥාවක් වඩාගන්න අවශ්‍ය පසුබිම සකස් වෙලා එන්නේ.

දැන් අපි අපේ හිස කෙළින් තියාගන්නවා. ඇස් දෙක මෘදු අන්දමින් පියාගන්නවා. බෙල්ලත් කෙළින් තියාගන්නවා. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්නවා. අත් දෙකත් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් දණහිස් දෙක මත බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්නවා. උඩුකය ඍජුව තියාගන්නවා. පහසුවෙන් පාද දෙක නමාගෙන අපි වාඩි වෙලා ඉන්නවා. බලන්න තමන්ට මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වේ සැහැල්ලුව, සුවය, සැපය දැනෙනවද කියලා. එක අතකින් අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් විවිධාකාර අනෙකුත් කටයුතුවලින් බැහැර වෙලා මේ මොහොතෙදි අපි අපේ කයත් එක්ක බොහෝම සුහදව, ඒ කය වෙත යොමු වෙච්ච අවධානයකින් යුක්තව සුළු මොහොතක් ගත කරන අවස්ථාවක්. අපි, අපි වෙනුවෙන් ගත කරන අවස්ථාවක්. අපේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව වෙනුවෙන් ගත කරන අවස්ථාවක්.

දැන් අපිට පුළුවන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවාගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. නැවතත් බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවාගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. අපේ හිත විවිධ අතීත අරමුණු ඔස්සේ යන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒවා දිගට දිගට පවත්වන්නෙ නැතිව ඒවායින් හිත අයින් කරගෙන, වර්තමානයේ දැනෙන මේ කයටම අවධානය යොමු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. ඒ වගේම අපේ අවධානය අනාගතයේ කරන්න තියෙන දේවල් ඔස්සේ, විවිධ සැලසුම් ඔස්සේ, විවිධ බලාපොරොත්තු ඔස්සේ දිවයන්න පුළුවන්. ඒවාටත් මේ වෙලාවෙදි අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැතිව ඒවා පස්සට කල් දාලා, අපේ අවධානය මේ වර්තමාන කය වෙතටම අරගන්න. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. බලන්න මම මේ කියන දේවල් හොඳට තමන්ට දැනෙනවද කියලා. අපේ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. ඇස්වල කිසි තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ.

බොහොම සැහැල්ලුයි. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පිඬුවල කිසිම තද වීමක් හිරවීමක් නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුයි. ආයාසයෙන් ඔසවාගෙන නැහැ. අත් දෙකත් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් දණහිස් දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා, හැබැයි උඩුකය දරදඬු කරගෙන නැහැ. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි තෙරපීමක් බර වීමක් පීඩනයක් අපිට දැනෙනවා. පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි බොහෝම සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා.

දැන් අපි අපේ අවධානය නාසිකාග්‍රය අසලට ගෙන එනවා. ආශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. හොඳට ආශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න පුළුවන් නම්, අපි තවත් ටිකක් සූක්ෂ්මව මේ ක්‍රියාවලිය දිහා බලන්න අපේ අවධානය යොමු කරනවා - ආශ්වාසයක ආරම්භය, එහි මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසයක් පටන්ගන්න කලින් තියෙන තත්ත්වය. ප්‍රශ්වාසයක ආරම්භය, මැද ස්වභාවය, අවසානය. ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තත්ත්වය - අපි හොඳට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ තියෙන ඒ චක්‍රීය ස්වභාවය මැනවින් දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ සඳහා අපි අපේ කය නිසොල්මන්ව තියාගෙන, හිතත් කලබල කරගන්නෙ නැතුව, හිතේ සැක පහළ කරගන්නෙත් නැතුව, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙත් නැතුව, බොහොම සියුම්ව සැහැල්ලුවෙන් සතුටෙන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා.

මෙතනදි අපිට යම් කිසි ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක් සතුටක් පහළ වෙනවා නම්, අපි ඒක මේ වේදනාවේ එක්තරා ස්වරූපයක් බව තේරුම්ගන්නවා. අපි ඒ දැනෙන සතුටට සොම්නසට ඇලෙන්නෙ නැතිව ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒ දිහාම බොහොම මධ්‍යස්ථව, හරියට බාහිරින් නිරීක්ෂණය කරනවා වගේ, වෙන කෙනෙක්ගේ වේදනාවක්

දිහා බලනවා වගේ බොහොම මධ්‍යස්ථව බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ වගේම යම් යම් සියුම් වේදනා දැනෙනවා නම්, දුක් වේදනා දැනෙනවා නම්, ඒවා දිහාත් බොහෝම මධ්‍යස්ථව බාහිරින් ඉඳගෙන බලනවා වගේ බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒවා එක්ක කිසිම ගැටීමක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව, නුරුස්නා ගතියක් පහළ කරගන්නෙ නැතිව, බොහොම මධ්‍යස්ථව මේ දැනෙන දුක් වේදනා දිහාත් බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ වගේමයි අපිට යම් කිසි මධ්‍යස්ථ උපේක්ෂා වේදනාවක් නම් දැනෙන්නේ, ඒ දිහාත් හොඳට දැනුවත් වෙනවා. හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතිව, කම්මැලිකමක් කුසීතකමක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව මේ වේදනාව දිහා හොඳට බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද එහෙම නම් දවසේ ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දීම සඳහා නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

තිස්සන්නං වෙදනානං පරිඤ්ඤාය චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවෙතබ්බාතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ගිය සතියේ වේදනානුපස්සනාවට යම් කිසි ආරම්භයක් ඇති කරගත්තා. වේදනානුපස්සනාවෙදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ඒ වේදනාවේ තුන් ආකාරයක් ගැන අපි ඉගෙනගත්තා. සැප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් (නොදුක් නොසුව වේදනාවක්) සම්බන්ධයෙන් අපි අපේ අවධානය යොමු කළා. එතකොට මේ වේදනාවම තව ටිකක් විග්‍රහ කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් දේශනා කරනවා. දැන් මේ වේදනාව සාමිස වශයෙන් දැනෙන්නත් පුළුවන්, නිරාමිස වශයෙන් දැනෙන්නත් පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි ඇහෙන් රූපයක් බලනකොට ඒ රූපය අපිට ප්‍රිය මනාප නම්, ඒක දැක්කහම සතුටක් උපදවනවා නම්, එතකොට ඒ රූපය නිසා අපේ හිතේ යම් කිසි සතුටක්, සැපක්, සොම්නස් වේදනාවක් පහළ

වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි හිතමු අපි කැමති පානයක් බොනවා. එතකොටත් අපේ හිතේ සතුටක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් මිහිරි රසයක් තියෙන යම් කිසි ආහාරයක් අනුභව කරනවා. එතකොටත් සතුටක් පහළ වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඔය වගේ අපි දන්න මේ සාමාන්‍ය ඇස, කන, නාසය ආදී ඉඳුරන් පරිහරණය කරනකොට අපිට විවිධ අවස්ථාවලදී සතුටක් පහළ වෙනවා. එතකොට මේවා අපේ මේ පංච ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරේ පහළ වෙන සැප වේදනා කියන්න පුළුවන්. හැබැයි ඇතැම් වෙලාවට දුක් වේදනාත් පහළ වෙනවා. මේ දේවල් තේරුම්ගන්න එච්චර අමාරු නැහැ. අපි අකමැති දෙයක් දර්ශනය වෙනකොට අපේ හිතේ දුකක් පහළ වෙනවා. නුරුස්නා ගතියක් දොම්නසක් පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි කාගේ හරි ඇනුම් බැනුම්වලට ලක් වෙනකොටත් හිතේ දොම්නසක් දුකක් පහළ වෙනවා. නැත්නම් අපේ පාදයක යම් කිසි දුක් වේදනාවක් තියෙනවා නම්, රිදුම් කැක්කුම් තියෙනවා නම්, අන්න එතකොටත් දුකක් පහළ වෙනවා. අපිට යම් කිසි ලෙඩක් දුකක් වැළඳිලා නම්, එතෙන්දිත් දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ වගේ මේ ඉඳුරන් පහ ඇසුරේ අපිට යම් යම් දුක් වේදනාවන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි අපේ හිතටත් යම් යම් අවස්ථාවලදී සොම්නස් සහගත ගතියක් එහෙම නැත්නම් දොම්නස් සහගත ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොටත් අපිට තේරෙනවා මේ පංච ඉන්ද්‍රියයන් ඇසුරේ, විවිධ පංචකාමයන් ඇසුරේ අපේ හිතටත් සැපක්, දුකක්, උපේක්ෂාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. කය තුළත් එබඳු සැපක්, දුකක්, උපේක්ෂාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට මෙන්න මේවා සාමාන්‍යයෙන් අපි කාටත් එදිනෙදා අත්දකින්න ලැබෙන වේදනාවන්. ඉතින් මේවාත් අපිට පුළුවන් නම් වේදනානුපස්සනාවක මුහුණුවරින් බලන්න, එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ වේදනානුපස්සනාව වාඩි වෙලා ඉන්න, නැත්නම් අපි මේ භාවනාවක් කරනවා කියලා වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයේදී පමණක් නෙවෙයි, අනෙකුත් අවස්ථාවන්වලදිත්

වඩන්න පුළුවන් කියලා. ඉතින් එතකොට අපි හැබැයි අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ දැන් මේ වෙලාවෙදි කය ඇසුරු කරන්නේ කෙබඳු වේදනාවක්ද? - දුක් වේදනාවක්ද? සැප වේදනාවක්ද? නොදුක් නොසුව වේදනාවක්ද? කියලා ටිකක් අවධානයෙන් ඉඳලා ඒ වේදනාවේ ස්වභාවය අපිට කැමති නම් හොඳට නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි තවත් පැත්තක් තියෙනවා නිරාමිස වේදනා කියලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, විශේෂයෙන්ම අපි හිතමු අපි භාවනාවක නිරත වෙනකොට, යම් කිසි නෛෂ්ක්‍රම්‍ය කටයුත්තක නිරත වෙනකොට, ඇතැම් වෙලාවට කය හොඳට සැහැල්ලු වෙලා, හිත සැහැල්ලු වෙලා, කයේ සිතේ ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ නිරාමිස වේදනාවක්. නිරාමිස සුවයක්. දැන් මේ පින්වතුන් සමහර වෙලාවට ආනාපානසතිය වඩනකොට සමහර විට හොඳට හිත ඒකාග්‍ර වෙලා. හොඳට හිතේ සැහැල්ලුවක් ඇති වෙලා. කායික සැහැල්ලුවක් ඇති වෙලා. සමහර විට නිකන් පාවෙනවා වගේ දැනෙනවා. සමහර වෙලාවට හොඳ සුවයක් දැනෙනවා. මානසික ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. එතකොට මෙතනත් මේ තියෙන්නේ හිතට දැනෙන සුවයක්, සොම්නසක්, සතුටක්. හැබැයි මේක අපි අර ඇහෙන් රූප බලලා, කනෙන් ශබ්ද අහලා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලලා, දිවෙන් රස බලලා, කයෙන් යමක් ස්පර්ශ කරලා ලබන සොම්නසක් සතුටක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ ඊට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් යම් කිසි ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිපදාවක නිරත වෙනකොට අත්දකින සතුටක්. එතකොට මෙන්න මෙබඳු සතුටක් නිරාමිස ප්‍රීතියක්, නිරාමිස සතුටක්, නිරාමිස සැප වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි මෙතන තියෙන වැදගත්ම කාරණය තමයි අපි කායික මානසික වශයෙන් සාමිස සතුටක් භුක්ති විඳිනකොට - ඒ කියන්නේ ඇහෙන් රූප බලලා, කනෙන් ශබ්ද අහලා, ඒ ආදී

වශයෙන් අපේ ඉඳුරන් පරිහරණය හරහා යම් කිසි සතුටක් භුක්ති විඳිනකොට හුඟක් වෙලාවට ඒකට අපේ හිත ඇලෙන්න පුළුවන්. ඒ තුළින් හුඟක් වෙලාවට අපේ හිතේ රාග අනුසයක් වැඩෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ තව තව ඒකට ඇලෙන ගතියක්, අපි ගාව තියෙන ඒ ඇල්ම තව තව වර්ධනය වෙන ගතියක්, අපි ගාව තියෙන ඒ පුරුද්ද වැඩි වෙන ගතියක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනකොට - අපි හිතමු භාවනාවක් වඩද්දි සතුටක් පහළ වෙනවා. ආනාපානසතිය වඩද්දි නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ධාතු මනසිකාරයක් වඩද්දි නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. මේ වේදනානුපස්සනාවම වුණත් වඩද්දි කෙනෙක් තුළ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ලා යම් කිසි ප්‍රබල සමාධියක් අත්දකිද්දි, යම් කිසි ධ්‍යාන මට්ටමක් අත්දකිද්දි කෙනෙකුගෙ හිතේ සතුටක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ එකම අවස්ථාවකදිවත් මේ පහළ වෙන සතුට, නිරාමිස ප්‍රීතිය අර වගේ රාග අනුසයක් වර්ධනය කරන්නෙ නැහැ.

අන්න ඒක එක්තරා අන්දමකින් ඉතාම සුවිශේෂී කාරණයක්. **චූලවේදල්ල සූත්‍රයේදි** ධම්මදින්නා රහත් තෙරණිය හොඳින් පැහැදිලි කරලා දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි එබඳු නිරාමිස ප්‍රීතියක් අත්දකින්න බිය විය යුතු නැහැ. ඒක අපිට තාවකාලිකව අත්දකින්න හම්බ වෙන ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ එක්තරා සුවයක් කියල කියන්න පුළුවන්. හැබැයි අපි 'නිරාමිස ප්‍රීතියක් මේ අත්දකින්නේ. නිරාමිස සුවයක් අත්දකින්නේ. නිරාමිස වූ සැප වේදනාවක් මේ අත්දකින්නේ' කියලා ඒ සැප වේදනාව සැප වේදනාවක ස්වභාවයෙන්ම දකින්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒක මගේ කරගන්න හෝ, ඒකට ඇලෙන්න හෝ, ඒක තව තව ඉල්ලන්න හෝ, ඒක බලාපොරොත්තු වෙන්න හෝ යනවා වෙනුවට දැන් මේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ මේ ප්‍රතිපදාව හරහා, මේ භාවනාව හරහා නිරාමිස ප්‍රීතියක්ය කියලා හොඳට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතකොට අපිට ඒකත් මේ වේදනානුපස්සනාවටම ඇතුළත් කරගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ ඇතැම් වෙලාවට තියෙනවා අපි මේ භාවනාව තුළින්, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළින් යම් යම් දේවල් බලාපොරොත්තු වෙනවා. අපි හිතමු අපි සමාධියක් දියුණු කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. තාම හැබැයි ලැබුණෙ නෑ. එහෙමත් නැත්නම් ඇතැම් වෙලාවක තව ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ලා ඔන්න කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙනවා ප්‍රථම ධ්‍යානය දියුණු කරගන්න, ද්විතීය ධ්‍යානය දියුණු කරගන්න. හැබැයි තාමත් ඉතින් අවස්ථාවක් ලැබුණෙ නෑ. තවත් වෙලාවට සමහර කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙනවා ටිකක් විපස්සනා ඥානයක් දියුණු කරගන්න, මාර්ගඵලයක් ඇති කරගන්න. හැබැයි ඉතින් සමහර වෙලාවට තාම ලැබුණෙ නෑ. ඉතින් එතකොට 'අනේ තාම මේක ලැබුණෙ නැනේ. එබඳු නිරාමිස ප්‍රීතියක් කවදද මම භුක්ති විඳින්නේ' කියලා මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය තුළදිම යම් කිසි දෙම්නසක් අර තමන්ගේ අපේක්ෂාවන් ඉෂ්ට නොවීම නිසා පහළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේක ඒ අපි කැමති රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස ආදී ඒ සාමාන්‍ය පංචකාමයන් නොලැබීම නිසා පහළ වෙන දෙම්නසක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ අපි බලාපොරොත්තු වෙන ඒ ප්‍රාර්ථනාවන් තාම ඉෂ්ට නොවීම නිසා පහළ වෙන දුකක්. එතකොට මේකට කියනවා නිරාමිස දෙම්නසක් කියලා. මේකත් හැබැයි කෙනෙකුට පුළුවන් ඒක තුළ නිමග්න වෙන්න යන්නෙ නැතිව, ඒකෙන් දිගට දිගට දුක් වෙන්න යන්නෙ නැතිව, ඒක මගේ කරගන්න යන්නෙ නැතිව මේක මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ විටින් විට අත්දකින නිරාමිස වූ දෙම්නසක්, දුකක් කියලා හඳුනාගන්න. එතකොට අපිට පුළුවන් මේ වේදනාවත් අර වේදනානුපස්සනාවෙහි ලා ඇතුල් කරගන්න. ඒකත් අපිට අමුද්‍රව්‍යයක් කරගන්න පුළුවන්.

ඇතැම් වෙලාවට අපි හොඳට භාවනාවක් දියුණු කරගෙන යනකොට හිතේ තියෙන්නෙ උපේක්ෂාවක්. අපි හිතමු අපි සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනවා. ඒ සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙනකොට මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව මේ දැනෙන විවිධාකාර ධාතු ලක්ෂණවලට හොඳට අවධානය යොමු කරගෙන යනවා. ඉතින් එතකොටත් තියෙනවා යම් කිසි උපේක්ෂා වේදනාවක්.

සමහර විට ධාතු ලක්ෂණවලින් හිත අයින් වෙලා මේ දැනෙන ඒ උපේක්ෂා වේදනාවට හොඳට හිත පිහිටනවා. එතකොට තියෙන්නෙත් නිරාමිස වූ උපේක්ෂාවක්. අපි ඇතැම් වෙලාවට ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ලා සමාධියක ඉන්නවා නම්; කෙනෙක් ගැඹුරු සමථ භාවනාවක් දියුණු කරද්දි, සමහර වෙලාවට විවිධ ධ්‍යානවලට සමවදිද්දි, චතුර්ථ ධ්‍යානයට එහෙම සමවදිද්දි, එතැනත් තියෙනවා ගැඹුරු උපේක්ෂාවක්. හැබැයි ඒකත් නිරාමිස වූ උපේක්ෂාවක්. ඉතින් අන්න ඒ වගේ අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේදී සමථ භාවනාවක් දියුණු කරනකොටත්, විපස්සනා භාවනාවක්, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරනකොටත් මෙබඳු නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවන් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපිට පුළුවන් නම් 'මේ නිරාමිස වර්ගයේ ගැනෙන උපේක්ෂා වේදනාවක්ය' කියලා තේරුම්ගන්න, අපි එතකොට මේ වේදනා දිහා 'වේදනාවක්ය' කියන තැන තියලා බලන්න පුරුදු වෙනවා. එතකොට ඒවා එකක්වත් මගේ කරගන්න යන්නෙ නෑ. මට අයිතියි කියල හිතන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට වේදනාවන්, වේදනාවන් වශයෙන් දකින්න අපි ටික ටික පුරුදු වෙනවා.

එතැන තමයි අපි පසුගිය සතියෙදිත් මතක් කරගත්ත කායානුපස්සනාවේ ඉඳන්ම අපි අර දියුණු කරන මේ අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා, අත්දැකීමෙන් ටිකක් ඈත් වෙලා, අත්දැකීම දිහා නිවැරදිව දකින දෘෂ්ටි කෝණය. ඒක තමයි දිගින් දිගටම මේ සතිපට්ඨානය තුළ අපි ප්‍රබලව දියුණු කරන්නේ. අපිට පුළුවන් වෙනවා මේ කායික අත්දැකීමක් දිහාත් ඒ වගේ අයින් වෙලා බලන්න. ඊළඟට මේ කයේ පවතින යම් කිසි සැප වේවා, දුක් වේවා, උපේක්ෂාවක් වේවා, එබඳු වේදනාවක් දිහාත් මධ්‍යස්ථව බලන්න. ඈතින් ඉඳලා බලන්න. ඊට පස්සේ හිතේ පහළ වෙන යම් කිසි සතුටක්, සොම්නසක්, එහෙම නැත්නම් දුකක්, දොම්නසක්, උපේක්ෂා වේදනාවක් දිහාත් මධ්‍යස්ථව ඒකෙන් ඈත් වෙලා බලන්න පුහුණුවක් අපිට ඒ තුළින් ඇති වෙනවා.

දැන් එතකොට පින්වත්නි එක්තරා අන්දමින් අපිට තේරෙනවා අර දේවල් දිහා මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන් වීම තුළින් අපි ප්‍රඥාවක් වඩනවා. මොකද, දැන් අපි හිතමු වේදනාවක් දිහා හොඳට තේරුම්ගන්න නම්, අපිට අවශ්‍ය වෙනවා ඒකට ඇලෙන්නෙ බැඳෙන්නෙ නැතුව, ඒක අස්සට රිංගගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකත් එක්ක ගැටෙන්නෙත් නැතිව, ඒකෙන් අයින් වෙලා හොඳට සූක්ෂ්මව, මධ්‍යස්ථව, අපක්ෂපාතීව, බැඳෙන්නෙ ඇලෙන්නෙ ගැටෙන්නෙ නැතුව ඒ දිහා බලන්න. ඔන්න ඔය දෘෂ්ටි කෝණය - අපේ ඒ නිවැරදි දැක්ම මේ සතිපට්ඨානය තුළින් දියුණු කරගෙන යනවා. දැන් මෙහෙම දියුණු කරන ගමනෙදි තමයි අපිට එතකොට තේරෙන්නෙ මේ වේදනාවන්ගේ විවිධ ස්වභාවයන් තියෙනවා. ඒවා එනවා යනවා. ඒවා එක එක තැන්වල පහළ වෙනවා. සමහර වෙලාවට සැප වේදනා පහළ වෙනවා. සමහර වෙලාවට දුක් වේදනා පහළ වෙනවා. උපේක්ෂා වේදනා පහළ වෙනවා. දැන් අපි ඒවාටම හොඳට අවධානය යොමු කරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. අපි පහුගිය සතියෙදි මතක් කළා මේ දේවල් දිහා සූක්ෂ්මව දකින්න දකින්න 'එතන තනි වේදනාවක් නෙවෙයි. සමහර වෙලාවට වේදනා කීපයක් තියෙනවා. වේදනා පොකුරක් තියෙනවා. වේදනා සමූහයක් තියෙනවා. රාශියක් තියෙනවා' කියලා තව තව මේ දිහා සියුම්ව බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් අපි තුළ වර්ධනය වේගෙන එනවා.

දැන් මේවා දිහා තව තව දකින්න දකින්න අපිට මේ අවධානය, මේ අවබෝධය තව ගැඹුරකට අරන් යන්න පුළුවන්. මොකද, මේ වේදනා කර්මස්ථානය ඉතාම ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්. දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ තවත් එක ප්‍රබල ප්‍රඥාව මූලික කරගත්ත ඉගැන්වීමක් තමයි හේතුඵල දහම කියල කියන්නේ. මෙන්න මේ හේතුඵල දහම - පටිච්ච සමුප්පාදය, එහෙමත් නැත්නම් ඉදප්පච්චයතාව කියන මේ මූලධර්මය හොඳට ඉගෙනගන්න පුළුවන් තැනක් තමයි වේදනානුපස්සනාව කියල කියන්නේ. මොකද, මේ වේදනාවන් ඉබේ පහළ වෙන්නෙ නෑ. වේදනාවක් පහළ වෙන්න නම් යම් කිසි හේතුවක් තියෙනවා.

මෙන්න මේ හේතුව අපිට පොඩ්ඩක් නුවණින් විමසන්න පුළුවන් නම්, යෝනිසෝ මනසිකාරයකින් මේ වේදනාවට හේතුව දකින්න පුළුවන් නම්, අන්න එතනින් අපිට මෙන්න මේ පටිච්ච සමුප්පාදය, එහෙමත් නැත්නම් මේ ඉදප්පච්චයතා මූලධර්මය, ඒ ධර්මතාවය තේරුම්ගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

මේක අපිට සරලව මෙහෙම හිතාගන්න පුළුවන්. අත්දකින්නත් පුළුවන්. හිතන්න අපි සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනකොට අපේ පාදය ඉහළට ඔසවලා තියෙනකොට අපිට එච්චර දෙයක් දැනෙන්නෙ නෑ. හැබැයි මේ පාදය පොළවේ ගැටෙනවත් එක්ක, ස්පර්ශ වෙනවත් එක්ක, අපිට ක්ෂණිකව වේදනාවක් පහළ වෙනවා. එතකොට එහෙම නම් මේ වේදනාව කියන එක පහළ වෙන්න අර ස්පර්ශය මූලික වෙනවා. මේ ස්පර්ශය නිසා වේදනාව පහළ වීම තව ටිකක් නැවත නැවත අත්දකින්න අත්දකින්න, තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, එතනටම අවධානය යොමු කරලා බලන්න බලන්න, මේ තත්ත්වය තව තව සියුම්ව වැටහෙන්න පුළුවන්. සූක්ෂ්මව වැටහෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ පින්වතුන් අහල තියෙනවා පටිච්ච සමුප්පාදය ගැන ඉගෙනගන්නකොට **ඵස්ස පච්චයා වෙදනා** කියලා - ස්පර්ශය නිසා වේදනාව පහළ වෙනවා. එතකොට යම් කිසි සැප වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් නිසා සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. යම් කිසි දුක් වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් නිසා දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ඒ වගේමයි යම් කිසි නොදුක් නොසුව වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් නිසා නොදුක් නොසුව වේදනාවක් පහළ වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. ඒ කාලේ ගිනි දල්වාගන්න පාවිච්චි කරල තියෙනවා ඔය ගිනි ගානා දඬු දෙකක්. වියළි දර කෝටු දෙකක් හොඳට එකිනෙක ඇතිල්ලීම තුළින් එතන රත් වෙලා රත් වෙලා අන්තිමට ගිනි දැල්වෙනවා. ගිනි පුපුරක් පහළ වෙනවා. දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේ ගිනි ගානා දඬු දෙක එකට එක නැවත නැවත ස්පර්ශ වෙන්න ස්පර්ශ වෙන්න, ඇතිල්ලෙන්න ඇතිල්ලෙන්න, එතන පහළ වෙනවා

එක්තරා රත් වීමක්. රස්නයක් පහළ වෙනවා. එතකොට අපි හිතමු මේක දැන් ඇත් කරල තිබ්බොත් එහෙම? අර පහළ වෙච්ච රස්නය, ඒ තාපය අවටට මුදා හරිනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙන්න මේ වගේ මේ ඇතිල්ලීම හරහා, ස්පර්ශය හරහා තමයි අතන අර ඒ තාපය, ඒ උෂ්ණය පහළ වුණේ. හැබැයි ඒක අයින් කරල තිබ්බා නම්, ඒ පහළ වෙච්ච උෂ්ණය, ඒ තාපය අවටට නිදහස් වෙනවා.

ඒ වගේ තමයි අපේ මේ කයේ පහළ වෙන මේ විවිධාකාර වේදනාවනුත් ස්පර්ශය මූලික වෙලා තමයි පහළ වෙන්නේ. එතකොට ඒ ස්පර්ශය තියෙනවා නම්, ඒක නැවත නැවත සිද්ධ වෙනවා නම්, නැවත නැවත ඒ වේදනාවන් හටගන්නවා. ස්පර්ශය නැවත නැවත සිද්ධ වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒ වේදනාවන් පහළ නොවී ඒ හටගත්ත වේදනාවන් ක්ෂය වෙලා වැය වෙලා යනවා. ඉතින් අපිට පුළුවන් මේ ඉදප්පච්චයතා මූලධර්මය තේරුම්ගැනීමේ මුල් පියවරක් වශයෙන් **ඵස්ස පච්චයා වෙදනා** කියන මෙන්න මේ සන්ධිස්ථානය, මෙන්න මේ යුගලය තේරුම්ගන්න මේ වේදනානුපස්සනාව උපයෝගී කරගන්න. එතකොට අපිට නැවත නැවත වේදනාවක් පහළ වෙනකොට, අපිට බලන්න පුළුවන් කොහොමද මේ වේදනාව පහළ වෙන්නේ? කොහොමද ඒකෙ මුල තත්ත්වය? ඒකට හේතු වෙච්ච කාරණය මොකක්ද? කියලා හොඳට සූක්ෂ්මව ඒ දිහා අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඒ සිද්ධ වෙන යම් කිසි සියුම් ස්පර්ශයක්, ඇතිල්ලීමක් සමහර විට හඳුනාගන්න ඉඩ තියෙනවා.

දැන් මේ තත්ත්වය තව ටිකක් ගැඹුරට යනකොට, වේදනාව නිසා අපේ හිතේ ආශාවක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. හිතන්න අපිට පහළ වුණේ යම් කිසි සැප වේදනාවක්. එතකොට නිතැතින්ම අපේ හිත ඒ වෙතට නිකන් ඇදිලා යන ගතියක්, හිත ඒකට ටිකක් ආශා කරන ගතියක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට අපිට තේරෙනවා 'මේ වේදනාව නිසා තමයි හිතේ තණ්හාවක්, කැමැත්තක්, ආශාවක් පහළ වුණේ' කියලා. මේ තත්ත්වය එක අතකින් කියනවා නම්

වේදනානුපස්සනාව පැත්තෙන් ක්‍රමානුකූලව ටිකෙන් ටික අපි දැන් චිත්තානුපස්සනාවටත් කිට්ටු කරනවා. ක්‍රමානුකූලව වැඩෙනවා. ඒක අපි අමුතුවෙන්ම මේ චිත්තානුපස්සනාවට යනවා කියලා යන ගමනක් නෙවෙයි. ඒක මේ දහම තුළින් වැඩෙනවා. ඕපනයික ධර්මයක් වශයෙන් මේක දියුණු වෙනවා. හේතුඵල දහමක් වශයෙන් මේක වැඩෙනවා. අපි වේදනාවන් පහළ වෙන අවස්ථාවෙදි; සැප වේදනාවක් නම් පහළ වුණේ, තමන්ගෙ හිතේ යම් කිසි ආශාවක් ඒ වේදනාව වෙතට යොමු වෙනවා නම්, ඒක නැවත නිකන් ඉල්ලන ගතියක් හිතේ පහළ වෙනවා නම්, අන්න එතකොට අපිට තේරෙනවා ‘මෙන්න මේ වේදනාව නිසා තමයි හිතේ තණ්හාව පහළ වෙන්නේ. හිතේ ආශාවක් ඇති වෙන්නේ’ කියලා තවත් ටිකක් ගැඹුරකින් මේ **වෙදනා පච්චයා තණ්හා** කියන අන්න ඒ යුගලයත්, ඒ සම්බන්ධතාවයත් සමහර විට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා මෙන්න මේ වේදනා කර්මස්ථානය ඉතාම වටිනා කර්මස්ථානයක් වෙනවා ඔන්න ඔය වගේ විවිධ ඒ පටිච්ච සමුප්පාද මූලධර්මයන් තේරුම්ගන්න. ඉදප්පච්චයතාවය කියල කියන්නේ **ඉමස්මිං සති ඉදං හොති, ඉමස්සුප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති. ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති** - “මෙය ඇති කල්හි මෙය වෙයි. මෙය ඇති වීමෙන්, මෙය හටගැනීමත් සමගම මෙයත් හටගනී. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය නිරුද්ධ වී යාමත් සමගම මෙයත් නිරුද්ධ වී යයි”. එතකොට අපිට මේක තේරුම්ගන්න පුළුවන් ස්පර්ශය ඇති කල්හි වේදනාවත් ඇති වේ. ස්පර්ශය හටගන්නවාත් සමගම වේදනාවත් හටගනී. ස්පර්ශය නැත්නම් වේදනාව නැහැ. ස්පර්ශය නිරුද්ධ වී යාමත් සමගම වේදනාවත් නිරුද්ධ වෙලා යනවා. එතකොට අපිට මෙන්න මේ ධර්මතාවය සූක්ෂ්මව තේරුම්ගන්න, එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රායෝගිකව තේරුම්ගන්න, අපේ භාවනාව තුළින්ම තේරුම්ගන්න වේදනානුපස්සනාව හොඳ අත්වැලක් වෙනවා. දැන් මේ විදිහට අපි වේදනානුපස්සනාව වඩාගෙන යනකොට තව තව අපේ නුවණ දියුණු වෙනවා. අපේ සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනවා. දෙයක් දිහා සූක්ෂ්මව බලන්න පුළුවන් හැකියාව දියුණු වෙනවා. සතිය දියුණු

වෙනවා. අපි තුළ ප්‍රඥාව වැඩෙනවා. මොකද, මේ වේදනාවන් දිහා එබඳු විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින්, ප්‍රඥාවකින්, යෝනිසෝ මනසිකාරයකින් දකින්න දකින්න තමයි අපිට ඒ ප්‍රඥාව තව තව මුහුකුරා යන්න පටන්ගන්නේ.

ඒකයි මම අද මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්ත, සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ එන **වේදනා සූත්‍රයේ** ඒ පාඨයේදිත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ **තිස්සන්නං වෙදනානං පරිඤ්ඤාය චත්තාරො සතිපට්ඨානා භාවෙතබ්බා** - ඒ කියන්නේ මේ වේදනාව හාත්පසින් තේරුම්ගන්න නම්, විවිධ පැතිවලින් තේරුම්ගන්න නම්, සර්වප්‍රකාරයෙන් තේරුම්ගන්න නම්, මෙන්න මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. එතකොට අපි මේ කායානුපස්සනාව තුළිනුත් වේදනානුපස්සනාවට උවමනා කරන ඒ කුසලතාවයන් දියුණු කරනවා. වේදනානුපස්සනාව තුළදි තව තව වේදනාවන් පිළිබඳ ගැඹුරු අධ්‍යයනයක නිරත වෙනවා. චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා මට්ටමට යනකොට තව ටිකක් සූක්ෂ්මව මේවා තේරුම්ගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි මේ වේදනානුපස්සනාව කියන එක අතිශය ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්. ඒ නිසාම මේ තුළින් තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. මේ ප්‍රඥාව අපි තුළ වැඩෙන්න වැඩෙන්න, ඒ තුළින් එක්තරා අන්දමක වේදනාව ගැන අපේ අර කලින් තිබ්බ්ච ආකල්පය ඉවත් වෙලා සෑම වේදනාවක් දිහාම බොහොම මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් හිතේ වැඩෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් අපිට කලින් නම් තිබුණේ සැප වේදනාවකට ඇලෙන ගතියක්. ඒ වගේමයි දුක් වේදනාවකින් ගැටෙන ගතියක්. ඉක්මනටම අයින් වෙන ගතියක්. පොඩ්ඩක්වත් අපිට ඉවසන්න බෑ. උපේක්ෂා වේදනාව ගැන කිසිම හැඟීමක් නෑ. ඒකෙන් ඉතින් පැනල යන්න තමයි හදන්නේ.

ඔන්න ඔය ආකල්පය හිතෙන් අයින් වෙලා දැන් මේ වේදනාව කියන්නේ හරියට නිකන් මගේ නුවණ දියුණු කරගන්න ආපු එක්තරා අවස්ථාවක්. එහෙමත් නැත්නම් නුවණ දියුණු කිරීම සඳහා මට ඉන්න ගුරුවරයෙක් කියල වගේ බලන්න පුළුවන් ගතියක් ඔන්න අපිට ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට ඒ වේදනාවන් කෙරෙහි තියෙන්නෙ හරි විවෘත බවක්. අපිට ඒ එන වේදනාවන් ගැන කිසි අමනාපයක් ඇත්තෙත් නෑ. ඒ වගේමයි සැප වේදනාවක් ආවයි කියලා ඒ ගැන ලොකු මනාපයක් ඇත්තෙත් නෑ. මොකද, දැන් වේදනාව දිහා බලන්නෙ නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින්. ඕනෑම වේදනාවක් කෙරෙහි අපේ බොහොම විවෘත බවක් තියෙනවා. ඒවා පිළිගන්න පුළුවන් ගතියක් හිතේ පහළ වෙලා තියෙනවා. වේදනාවක් පවතිනකොට ඒක දිහා හොඳට නිරීක්ෂණය කරන්න පුළුවන් ගතියක්, සාවධානව බලන්න පුළුවන් ගතියක්, තීක්ෂණව බලන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. ඒ තුළින් තව තව අපි නුවණ දියුණු කරගන්නවා. මේ කය මේ හිත අතහැරලා යනකොට ඒ ගැනත් කිසිම පශ්චාත්තාපයක් නැහැ. හිතේ කණගාටුවක් නැහැ. ඒවාට යන්න ඉඩ හරිනවා. අන්න ඒ වගේ එක්තරා අන්දමක පරිනත වීමක්, පරිනත බවක් මේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ඇති වෙනවා. නිවැරදි ආකල්පයක් අපේ හිතේ වර්ධනය වෙනවා වේදනානුපස්සනාව වඩන්න වඩන්න.

ඒ වගේමයි මේකෙ තවත් පැත්තක් තමයි දැන් අපි ඇතැම් වෙලාවට බොහොම හැඟුම්බරව කටයුතු කරනවා. විවිධාකාර අන්දමේ හැඟීම් හිතේ පහළ වෙලා, ඒවට වහල් වෙලා, ක්ෂණිකව ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න ගිහිල්ලා, සමහර වෙලාවට විවිධ ගැටළු සහගත තත්ත්වයන්වලට අපි මූණ දෙනවා. නමුත් මේ වේදනානුපස්සනාව වඩන්න වඩන්න ඒ හැඟීම් මට්ටමට යන්න කලින් ඒවායේ සූක්ෂ්ම මට්ටම්වලදී - ඒ කියන්නේ මේ හැඟීම්වල ආරම්භක මට්ටම්වලදී දකින්න පුළුවන් ස්වභාවයක් අපි තුළ ඇති වෙනවා. එතකොට මේ වේදනානුපස්සනාව තුළ අපි අර හිත තව තව හැඟුම්බර කරන ගතිය වෙනුවට හිත ටිකක් මධ්‍යස්ථ කරන ගතියක්, පහළ වෙන වේදනාවන් අනවශ්‍ය විදිහට අපි 'මගේ' කරගන්න ගිහිල්ලා, ඒවා

ඔස්සේ ඇලෙන්න ගැලෙන්න ගැටෙන්න ගිහිල්ලා, ඒවා හැඟීම් මට්ටමට පත් වෙලා, ඒවාට ක්ෂණික ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න ගිහිල්ලා, මුලා වෙන ගතියක් වෙනුවට ඒවා මේ මුල් අවස්ථාවෙදිම දැකගෙන, ඒවායේ යථා ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන, තව තව ඒ තුළින් නුවණක් දියුණු කරගන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් අපිට සැලසෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ වේදනානුපස්සනාව තුළ අපිට තේරෙනවා 'දැන් අපි ප්‍රඥාව දියුණු කරන මාර්ගයකට අවතීර්ණ වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි සතිය දියුණු කරන මාර්ගයකට අවතීර්ණ වෙලා තියෙනවා. මේ කයේ, මේ හිතේ තියෙන්නේ හුදෙක් වේදනාවන් පමණක් නේද?' කියල වගේ ගැඹුරු අවබෝධයකට පවා යන්න ඉඩ තියෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන්ට මතකයි අපි අර ධාතු කර්මස්ථානය දියුණු කරනකොට ඒක තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න අපිට තේරෙන්නෙ 'මේ ඇතුළතත් තියෙන්නෙ හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක් පමණයි. ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි. බාහිරත් තියෙන්නෙ හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් පමණයි' කියලා අන්න එබඳු අවබෝධයකට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හිත පත් වෙනවා. ඒ වගේමයි දැන් කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව වඩනකොටත් එයාට තේරෙනවා මේ කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් මේ කයේ තියෙන්නෙත් විවිධාකාර වේදනාවන්ගේ ස්වභාවයක් - එක්කො සැප වේදනාවක්, එක්කො දුක් වේදනාවක්, එක්කො උපේක්ෂා වේදනාවක්. හිතේ තියෙන්නෙත් එක්කො සොම්නස් වේදනාවක්, එක්කො දොම්නස් වේදනාවක්, එක්කො උපේක්ෂා වේදනාවක්. ඉතින් මේ අවබෝධය අපි බාහිරට යොදල බලනකොට බාහිරෙත් තියෙන්නෙ මෙන්න මෙබඳුම සැප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, උපේක්ෂා වේදනාවක් කියලා අර මුළු විශ්වය පුරාම සජීවී සියලුම සත්ත්වයින් හරහා යන්නෙ මෙන්න මෙබඳු වේදනා ස්වභාවයක් නේද කියලා යම් කිසි ගැඹුරු අවබෝධයක්, පුළුල් අවබෝධයක් කෙනෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ අන්දමට අපි තව තව වේදනානුපස්සනාව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න අපේ හිතේ පහළ වෙන්නෙ එක්තරා අන්දමකින් මේ සියල්ල කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ බවක්. මේ සියල්ල කෙරෙහි අර කලින් වගේ ඇලීම් බැඳීම් ගැටීම් වෙනුවට ටිකක් ගැඹුරෙන් නුවණක් පහළ වීම තුළ, නැත්නම් යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් පහළ වීම තුළ හටගත්ත ගැඹුරු අවබෝධයක්. ඉතින් එතකොට තමයි එයාගෙ හිතේ මධ්‍යස්ථ බවක් ඇති වෙන්නේ. හොඳ පරිණත උපේක්ෂාවක් පහළ වෙන්නේ. දේවල් දිහා අර කලින් බලපු දෘෂ්ටි කෝණය වෙනුවට එක්තරා අන්දමකින් මධ්‍යස්ථ දෘෂ්ටි කෝණයකින්, උපේක්ෂා සහගත දෘෂ්ටි කෝණයකින්, ප්‍රඥා මුහුණුවරකින් බලන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එබඳු හිතක පහළ වෙන්නෙ මේ වගේ වේදනානුපස්සනාවේ ගැඹුරට යන්න යන්න.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අද අපි වේදනානුපස්සනාවේ තවත් විවිධ මට්ටම් තේරුම්ගත්තා. අපි තව දුරටත් වේදනානුපස්සනාවේ ඊළඟ අදියරයන් පිළිබඳව ඊළඟ දේශනාවෙදි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙමු. මේ කියපු කාරණා තමන්ගේ භාවනාව තුළදිම අත්දැකගන්න මේ පින්වතුන්ට පුළුවන් නම්, එතනින් අපිට තේරෙනවා මේ දේවල් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එදාට පමණක් දේශනා කරපු දේවල් නෙවෙයි. අදටත් මේ අවුරුදු 2600කට පස්සෙත් මෙබඳු දේවල් ඇස් පනාපිටම ඍජු අත්දැකීමක් වශයෙන් දැකගන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ අවස්ථාව අපෙන් ගිලිහෙන්න දෙන්නෙ නැතිව මේ තමන්ගේ කයේ පහළ වෙන වේදනාවන්, තමන්ගෙ හිතේ පහළ වෙන සොම්නස්, දොම්නස්, උපේක්ෂා වේදනාවන් අපේම භාවනාවට අමුද්‍රව්‍යය කරගෙන, ඒ තුළින් සතියක් ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සැකසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සක්මන් භාවනාවේදී පාදවල චංචල කම්පන ඉතා සියුම්ව හා වේගවත්ව දැනෙන විට ධාතු මනසිකාරයක යෙදී සිටීමට මා පුරුදු වී සිටියත්, ඇතැම් අවස්ථාවන්වලදී පාදය පොළව මත ස්පර්ශ වීමත් සමගම පහළ වන වේදනාවන්වලද නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් ඇති බවත්, ඒවාද හේතු ඵල දහමකට අනුව සිදු වන බවත්, එය විඳින කෙනෙකු නැති බවත් අත්දකිමින්, ඒ වේදනාවන් කෙරෙහි ඇලීම් ගැටීම් මුළා වීම් ඇති කර නොගෙන මධ්‍යස්ථ සිතක් පවත්වාගැනීමට හැකි සෑම මොහොතකම උත්සාහවත් වෙමි.

මෙසේ මූලිකව කායානුපස්සනා ධාතු මනසිකාරයක යෙදී සිටි මා හට ඒ මොහොතේදීම වේදනානුපස්සනා අරමුණකට සිතේ අවධානය මාරු කිරීම සුදුසුද?

<u>පි:</u> ඇත්තටම ඒක අපි හිතලා මාරු කරනවා වෙනුවට නිකන් ඉබේ මාරු වෙන්න ගියා නම් කිසි වරදක් නැහැ. ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනාවයි වේදනානුපස්සනාවයි අතර හරි සමීප සම්බන්ධතාවයක් තියෙනවා. ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාව වඩාගෙන යනකොට - දැන් මෙතෙන්දි නම් උදාහරණයට දීලා තියෙන්නේ ධාතු මනසිකාරය වඩනවා කියලා - එතකොට අපි සක්මන් භාවනාවෙදි ධාතු මනසිකාරය වඩද්දි පයට විවිධ ධාතු ලක්ෂණ දැනෙනවා. තද ගති, රළු ගති, මෘදු ගති, සිනිඳු ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති, කම්පන ස්වභාවයන්, චංචල ස්වභාවයන්, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති දැනෙනවා. දැන් එතකොට ධාතු මනසිකාරයක් වැඩෙනවා. දැන් මේ දිහාම තව දුරටත් බලද්දි සමහර වෙලාවට මේ ධාතු ලක්ෂණ වෙනුවට මේ ධාතු ලක්ෂණ හරහා පාදයේ පහළ වෙන උපේක්ෂා වේදනාවක්, ඇතැම් වෙලාවට පහළ වෙන සැප වේදනාවක් කෙනෙක් අත්දකින්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ කිසි වරදක් නැහැ. දැන් අපි දන්නවා ස්කන්ධ පහම නිකන් එකට බැඳිලා තියෙන්නේ. එකට සමගාමීව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට කායානුපස්සනාවෙදි අපි ප්‍රමුඛත්වය දෙන්නේ

රූපස්කන්ධයට. වේදනානුපස්සනාවෙදි මූලිකත්වය දෙන්නේ වේදනාස්කන්ධයට.

දැන් එතකොට මේ අවස්ථාවෙදි එයා හොඳට මේ රූපස්කන්ධය අධ්‍යයනය කරමින් රූප කර්මස්ථානයේ නිරත වෙලා තියෙනවා. ඒක ටික ටික වඩවඩා යනකොට ක්‍රමානුකූලව ඔන්න වේදනානුපස්සනාවටත් මාරු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකෙ කිසි වරදක් නැහැ. අපි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් තුළ හිත හසුරුවනවා කියන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නපු ඒ ගෝචර භූමියේ තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේවා අතර එකිනෙකට මාරු වීමක් - කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවෙන් ආයිත් ඕනෑ නම් කායානුපස්සනාවට, කායානුපස්සනාවෙන් නැවතත් වේදනානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවට. දැන් මේ සතිපට්ඨාන හතර හොඳට ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න, යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාව සැලසෙනවා මේ සතිපට්ඨාන හතර තුළම හැසිරෙන්න. ඉතින් ඒක තමයි එයාට ලැබෙන පරිචය, එයාට ලැබෙන අත්දැකීම, එයාගෙ පරිනත භාවය කියන්නේ. එතකොට එයා එකකට විතරක් සීමා වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මේ අහවල් එකම කළ යුතුයි කියල දෙයක් නැහැ. පටන්ගැනීමෙදි කායානුපස්සනාව ඉස්සරහින් තියාගන්න එක ඉතාම ප්‍රයෝජනයි, පහසුයි. හැබැයි ඉතින් ඒ කායානුපස්සනාව ක්‍රමානුකූලව වඩාගෙන යනකොට, දියුණු කරගෙන යනකොට, ස්වභාවිකවම ඊළඟට එයාට වැටහෙන්නෙ වේදනාවන් පැත්තෙන් නම් කිසි වරදක් නැහැ. ඒකට ආයිත් අපි යන්න හොඳ නැහැයි කියලා ආයිත් කායානුපස්සනාවට ඇදල දැමිය යුතු නැහැ. එතෙන්දි ධර්මතාවයක් වශයෙන් ස්වභාවිකවම දැනෙන වේදනාවන් නම් දැන් නිරීක්ෂණය කරන්නේ, වේදනා ස්වරූපයකින් නම් මේ දිහා බලන්නේ, මේ අත්දැකීම විඳගන්නේ, ඒකෙ කිසි වරදක් නැහැ. දැන් ඔන්න වේදනාව දිහා බලනවා. මේ වේදනාවන් කොහොමද හැසිරෙන්නේ? මෙතන තියෙන්නෙත් තනි වේදනාවක්ද? නැත්නම් වේදනා සමූහයක්ද? මේ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවකට සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද? ඒවා

දිගට තියෙනවාද? නැත්නම් ඉක්මනට ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවද? ඒවා අපිට පාලනය කරන්න පුළුවන්ද? නැත්නම් මෙබඳු වේදනාවන් පහළ වෙන්න අවශ්‍ය කරන හේතූන් මොනවාද? කියලා අපිට මේ මුළු ක්ෂේත්‍රයම හොඳ ගැඹුරු විපස්සනා නුවණක් දියුණු කරගන්න පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා ඔය අත්දැකල තියෙන තත්ත්වය ඉතාම හොඳයි. කිසි වරදක් නැහැ. ඒ විදිහට ස්වභාවිකවම කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවට හිත ගමන් කිරීම කියන එකේ කිසි වරදක් නැහැ.

<u>ප්‍ර</u>ඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා භාවනා කමටහන් ලෙස වඩන්නේ ආනාපානසති භාවනාව හා සක්මන් භාවනාවයි. ආනාපාන හුස්ම රැල්ලේ සැහැල්ලු බවත්, එහි සටහන් ආකාර බොඳ වී සංසිඳී යාමත් සමගම මා හට මුළු කයම තෙමෙනවා වගේ ගතියක්, කය පිනා යන සුවදායී සැහැල්ලු ගතියක් දැනෙනවා.

මෙවන් අවස්ථාවන්වලදී අත්දකින සැප වේදනාව නිරාමිස වුවද, ඒ හරහා රාගානුසයක් වැඩෙනවාද යන්න පහදා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි</u>ඃ ඒක අපි ධර්ම දේශනාවෙදිත් මතක් කළා. නිරාමිස වේදනාවන් පහළ වෙනකොට ඒ තුළින් රාගානුසයක්, පටිඝානුසයක්, අවිජ්ජානුසයක් පහළ නොවන බව **චූලවේදල්ල සූත්‍රයේදි** බොහොම පැහැදිලිව ධම්මදින්නා රහත් තෙරණිය මතක් කරනවා. ඒක බුද්ධ දේශනාවක් බවටත් පස්සෙ පත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් අපි සමථ භාවනාවක් වඩද්දි වුණත් මෙබඳු සැප වේදනාවන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ආනාපානසති කර්මස්ථානයේදී අපිව සමථය පැත්තෙනුත් ඉස්සරහට අරගෙන යනවා. අපේ හිතේ හොඳ ඒකාග්‍රතාවයක්, සමාධියක් හැදෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් එබඳු අවස්ථාවන්වලදි මෙබඳු නිරාමිස සුවයක්, සැහැල්ලු වෙන ගතියක්, අහසෙ පාවෙනවා වගේ ගතියක්, එහෙම නැත්නම් මුළු කයම නිකන් රැල්ලකට අහු වෙලා තෙමිලා තෙමිලා

යනවා වගේ ගතියක්, හරිම නිරාමිස ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. දැන් අපිට මෙතෙන්දි විශේෂයෙන්ම මේ ප්‍රීතිය වේදනාවේ ස්වභාවයක්, වේදනාවේ ස්වරූපයක් වශයෙන් දකින්න පුළුවන් නම්, අන්න එතන තමයි වැදගත් වෙන්නේ. **ආනාපානසති සූත්‍රයේදි** භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පීතිපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සුඛපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.** දැන් මේ විදිහට අපිට පුළුවන් මේ ලබන අත්දැකීම - මෙතෙන්දි තියෙන්නෙ සැප වේදනාවක්, සොම්නස් වේදනාවක්. මේක සොම්නස් වේදනාවක් වශයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා. එතකොට අපි අර මතක් කළා වගේ මේ වේදනාවෙන් බැහැර වෙලා, එහෙමත් නැත්නම් මෙන්න මේ සැපදයී අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා ඒ සැප වේදනාව දිහා බලනවා. වේදනාව දිහා වේදනාව වශයෙන් දකිනවා. එතකොට ඒ දිහා බලන්නෙ 'මගේ' කරගත්ත ආකල්පයකින් නෙවෙයි. 'මම' කරගත්ත ආකල්පයකින් නෙවෙයි. මේක වේදනාවක් - මේක සැප වේදනාවක්, මේක සොම්නස් වේදනාවක් කියලා ඒ තත්ත්වයෙන් බැහැර වෙලා, ඒ අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා බලන ආකල්පය එතන තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට ආනාපානසතියෙදි ඕක සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. මොකද, ආනාපානසති කර්මස්ථානය සියුම් වෙන්න සියුම් වෙන්න, හොඳට තැන්පත් වෙන්න තැන්පත් වෙන්න, මේ වගේ කය පිනා යන ගතියක්, රැළි රැළි යනවා වගේ ගතියක්, එබඳු ඒ ප්‍රීතියේ විවිධ ආකාර පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එබඳු ආකාරයන් සිත අරමුණු කරද්දි අපිට පුළුවන් නම් ඒ අත්දැකීමෙන් පොඩ්ඩක් අයින් වෙලා, පොඩ්ඩක් දුරස්ථ වෙලා මේ දැන් අත්දකින්නෙ ප්‍රීතියේ ස්වභාවයක්, නැත්නම් සැප වේදනාවේ ස්වභාවයක් කියලා හොඳට තේරුම්ගන්න, අපිට එතකොට මේ අත්දැකීමම වේදනා කර්මස්ථානයක් බවට පත් වෙනවා. වේදනානුපස්සනාවක් බවට පත් වෙනවා.

ආනාපානසති සූත්‍රයේදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුළු සතිපට්ඨානයම විස්තර කරනවා 16 ආකාරයකින්. එතන කියවෙන

මුල් අවස්ථා හතර කායානුපස්සනාව වශයෙන් පෙන්වනවා. දෙවෙනි අවස්ථා හතර වේදනානුපස්සනාව වශයෙන් පෙන්වනවා. ඒකෙ අවස්ථා දෙකක් තමයි මම පැහැදිලි කළේ. "පීතිපටිසංවෙදී, සුඛපටිසංවෙදී" කියල පෙන්නපු අන්න ඒ අවස්ථා දෙක ඇත්තටම ඔය වේදනානුපස්සනාවේ ස්වභාවයක්. එතකොට ආනාපානසතිය යම් කිසි කෙනෙක් වඩනකොට එබඳු ප්‍රීති ස්වභාවයක්, කය පිනා යන ගතියක්, නිකන් රැල්ලක් ඇවිල්ලා තෙමාගෙන යනවා වගේ ගතියක්, සොම්නස් සහගත ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක් පහළ වෙනවා නම්, අපි ඒකට ඇලෙන්න බැඳෙන්න යන්නෙ නැතිව ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා අත්දකින්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒක වේදනා කර්මස්ථානයක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ වගේමයි කලින් මතක් කළා වගේ මෙබඳු නිරාමිස ප්‍රීතියක් හරහා අපේ රාගානුසයක් වැඩෙන්නෙ නෑ. එතන තමයි වැදගත් වෙන්නේ. දැන් අපි ඇහෙන් රූපයක් බලලා ඒ තුළ යම් කිසි ආශ්වාදයක් භුක්ති විඳිනකොට එතන තියෙන්නේ පංචකාමයන් ඇසුරේ, අපේ ඉඳුරන් ඇසුරේ ලබන සතුටක්. ඒ තුළින් රාගානුසයක් වැඩෙන්න පුළුවන්. හැබැයි දැන් මෙතන අපි නිරාමිස ප්‍රීතියක් තමයි අත්දකින්නේ. මෙතන මේ ඇහෙන් රූප බලලා, කනෙන් ශබ්ද අහලා, දිවෙන් රස බලලා ලබන භුක්ති විඳීමක්, ආශ්වාදයක් නෙවෙයි. මෙතන එක්තරා අන්දමක අපි ආධ්‍යාත්මික අභ්‍යාසයක යෙදෙනවා, පරිශ්‍රමයක යෙදෙනවා, භාවනාවක යෙදෙනවා. එබඳු නිරාමිස වූ ප්‍රීතියක් තමයි දැන් මේ අත්දැකලා තියෙන්නේ. එබඳු නිරාමිස ප්‍රීතියක් අත්දකිනකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒ හරහා රාගානුසයක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා ඒවා සම්බන්ධයෙන් බිය විය යුතු නැහැ. හැබැයි ඒවටම ලොල් වෙන්න අවශ්‍යත් නැහැ. මොකද අපි ඒවට ලොල් වුණොත් එහෙම ඒකෙන් අපිට ඉස්සරහට යන්න ටිකක් අපහසු වෙනවා. මොකද අපි එතන නිකන් නතර වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේකම ඉල්ලන්න ඉඩ තියෙනවා. ඊළඟ වාරෙදි භාවනා කරද්දිත් සමහර විට නිකන් ඒක ඉල්ලන ගතියක් පහළ වෙන්න

පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි මේ වේදනාව, වේදනාව වශයෙන් දකින්න. එතනින් තමයි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නේ.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

කායික වේදනාව හා මානසික වේදනාව සම්බන්ධව අදහස් පළ කිරීමට අවසරයි. පර්යංකයේ වාඩි වී සිටින විට දණහිස්වලට දැනෙන වේදනාව නිරීක්ෂණය කළා. ඒ දෙස බලා සිටින විට දණහිසේ වේදනාව විසිරී යන බව අත්වින්ද. තවත් දිනෙක සමීපතම ඥාතියකුගේ අසනීප තත්ත්වයක් දැනගැනීමෙන් මා වැළහින්නියක් වගේ වැළපෙන්නට පටන්ගත්තා. මානසිකව දැනුණ ඒ අධික වේදනාව දෙස බලන්න යැයි මට සංඥාවක් ආවා. වහාම මා ඒ වේදනාව දෙස බැලුවා. පුදුමයක්...! එතැන එවැනි මගේ කියල අල්ලගන්නවත්, ශරීරයට සම්බන්ධයක්වත් දැනුනේ නැහැ. එතැන තිබුණේ පුළුන් ගොඩක් වගේ දෙයක්. කිසිවක් නොවූ ලෙසින් මා නැගිටුණා. කායික වේදනාවක් ආ විට ඒ දෙසට අවධානය යොමු කිරීමටත්, මානසික වේදනාවක් ආ විට ඒ දෙස බැලීමටත් මා හට දැන් සංඥා නිකුත් වෙනවා. භාවනා කටයුතු ඉදිරියට කරගෙන යාම සඳහා මේ තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් ඔබවහන්සේගේ කාරුණික උපදෙස් පතමි.

පි: අපි අද දේශනාවෙදිත් ඒ ගැන මතක් කළා. අපි වේදනානුපස්සනාව වඩාගෙන යනකොට ඇත්තටම මේ වාඩි වෙලා ඉන්න අවස්ථාවෙදි, භාවනාව කරනවා කියන අවස්ථාවෙදි පමණක් නෙවෙයි ඒක වඩන්න තියෙන්නේ. අපි තව තව අපේ ජීවිතයට මේක එකතු කරගන්නයි තියෙන්නේ. එතකොට තමයි අපිට මේක ජීවිතයට ඒකාබද්ධ වෙච්ච, එහෙම නැත්නම් ජීවිතයම භාවනාවක් කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ. උදාහරණයක් වශයෙන් දැන් මේ එයාටම මතක් වෙලා දියුණු කරල තියෙන්නේ. දැන් යම් කිසි ජීවිත අත්දැකීමක් ලබනවා. ඒ ජීවිත අත්දැකීම තුළ ක්ෂණිකව හිර වෙලා ඉන්නෙ නැතිව පොඩ්ඩක් ඒකෙන් බැහැර වෙලා බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. දැන් යම් කිසි ඥාතියෙකුගේ අභාවය නිසා ලොකු චිත්ත පීඩාවක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි හුගක්

වෙලාවට වෙන්නේ ඒ චිත්ත පීඩාව තුළම හුඟක් කල් අඬනවා, දෙඩනවා, වැලපෙනවා. එහෙමත් තත්ත්වයක් තමයි හුඟක් දෙනෙකුට තියෙන්නේ. නමුත් සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරන යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ මෙබඳු චිත්ත පීඩාවක්, දෙම්නසක්, හිතේ කඩා වැටීමක් සිද්ධ වෙච්ච අවස්ථාවෙදිත් අපිට මතක් වෙනවා නම් මෙන්න මේ සතිපට්ඨානය, එතකොට එයාට පුළුවන් හොඳට ඒ දැන් පහළ වෙලා තියෙන ඒ මානසික වේදනාව දිහා බාහිරින් ඉඳගෙන බලන්න. ඒ අත්දැකීමේ හිර වෙන්නෙ නැතුව, අත්දැකීමේ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතුව, අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා ඒ අත්දැකීම දිහා බලන්න.

ඉතින් ඒක තමයි අදත් මම නැවත නැවත මතක් කළේ. කායානුපස්සනාවෙදි අපි ඕක දියුණු කරනවා. කයට නිරායාසයෙන් හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා අපි ඒකෙන් අයින් වෙලා හුස්ම දිහා බලනවා. අපි මේ කයට නිරායාසයෙන් ඇවිදින්න දීලා ඒ ඇවිදීමේ අත්දැකීම, නැත්නම් ඒ ඇවිදීමෙදි දැනෙන දේවල් දිහා පැත්තකින් ඉඳන් බලනවා. එතකොට මෙන්න මේ හැකියාව තමයි දිගට දියුණු කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒකම තමයි දැන් අපි වේදනානුපස්සනාවෙදිත් කරන්නේ. කයේ විවිධාකාර වේදනාවන් පහළ වෙනවා. හිතෙත් විවිධ වේදනාවන් පහළ වෙනවා. හැබැයි අපි ඒක අස්සට රිංගගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකත් එක්ක ඇලෙන්න බැඳෙන්න ගැටෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතියක් දැන් ඔන්න අපි ටික ටික දියුණු කරගෙන යනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ප්‍රශ්නය අහපු කෙනා ඒ හැකියාව එක්තරා අන්දමක සංසිද්ධියකදී සිද්ධ කරල තියෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි තව දියුණු කරන්න තියෙන්නේ. විවිධ අවස්ථාවන්වලදී ඒ කුසලතාවය ඇති කරගන්නයි තියෙන්නේ. අපි අපේ භාවනාව අමතක කරන්නෙ නැතුව ඔන්න ඔය වගේ අපි විවිධ ජීවිත අත්දැකීම්වලට මුහුණ දෙනකොට එතන එතන අපිට පුළුවන් නම් අපේ භාවනාව යොදන්න, අපේ ජීවිතයට මේක යොදන්න පුළුවන් නම්, එතකොට තමයි ජීවිතයම භාවනාවක් වෙන්නේ.

21 | වේදනානුපස්සනාව 3

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසෙත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනත් සමග තව ටිකක් ඉදිරියට යන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒකෙ ඊළඟ පියවර වශයෙන්, ඊළඟ අංගය වශයෙන් අපි ටිකක් සතිමත් වෙන්න, සතිය පිහිටුවාගන්න, හොඳට එළඹ සිටි සිහිය වර්ධනය කරගන්න දැන් ප්‍රායෝගිකව උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මේ සම්බන්ධ වෙන සියලුදෙනාම ටිකක් හරිබරි ගැහිලා සමබරව වාඩි වෙමු.

තමන්ගෙ ඉරියව්ව හොඳට සකස් කරගන්න. වම් පැත්තයි දකුණු පැත්තයි හොඳට සමබර නම් සමමිතික නම්, ඒ කියන්නෙ අපේ ඉරියව්වේ යම් කිසි සුවයක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ හොඳ සමබර සමමිතික ඉරියව්වක්. ඉස්සරහට නැමිලත් නැහැ. පිටිපස්සට නැමිලත් නැහැ. ඇල වෙලත් නැහැ. ඒ වගේමයි කය හොඳට පට්ටල වෙලා වාඩි වෙලා තියෙනවා. හිස කෙලින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙලින් තියාගන්න. කය ඍජුව තියාගන්න. හැබැයි කය දරදඬු කරන්න එපා. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. දැන් තමන්ගෙ ඇස් දෙක බොහොම පහසුවෙන් සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. දැන් මේ පින්වතුන්ට දැනෙනවා නම් හොඳට තමන් වෙතට පැමිණි ගතියක්, ඇතුළතට

නැමුණු ගතියක්, මුළු ලෝකයෙන්ම අයින් වෙලා තමන් වෙතට පැමිණි ගතියක්, ඒක වඩාම සුදුසුයි.

බලන්න මම මේ කියන දේවල් තමන්ට දැනගන්න පුළුවන්ද කියලා. අපේ ඇස් පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක මෘදු අන්දමින් ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද කරගෙන නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේෂි තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. හිස කෙලින් තියෙනවා. බෙල්ලත් කෙලින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි උරහිස් දෙක ආයාසයෙන් ඔසවාගෙන නැහැ. අපේ අත් දෙක එක්කො ඔඩොක්කුව මත, එහෙම නැත්නම් පාද දෙක මත බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත් දෙකත් තද කරගෙන හිර කරගෙන නැහැ. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ ඇගේ ඇතිල්ලෙන හැටි, ඇගේ දූවටෙන හැටි, තැන් තැන්වල තදට හිරට දැනෙන හැටි අපිට දැනගන්න පුළුවන්. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි පීඩනයක්, තෙරපීමක්, එහෙමත් නැත්නම් බර වීමක්, තද වීමක් අපිට දැනෙනවා. අපේ පාද නැමිල තියෙනවා. පාදවල මාංශ පේශි සැහැල්ලුවෙන්, ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා. අපි හොඳට සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා.

දැන් අපි අපේ නාසිකාග්‍රයට අවධානය යොමු කළොත්, ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාවෙදි 'ආශ්වාසයක්' වශයෙන් අපිට දැනගන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාවෙදි 'ප්‍රශ්වාසයක්' වශයෙන් අපිට දැනගන්න පුළුවන්. අපේ හිත සැහෙන දුරකට කීකරු වෙලා තියෙනවා නම්, කිසිම මෙනෙහි කිරීමක් ලේබල් කිරීමක් කරන්නෙ නැතිව අපිට හොඳට සන්සුන් මනසකින්, නිශ්ශබ්ද මනසකින් මේ ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් අත්දකින්න පුළුවන්. ආශ්වාසයක් ගානෙ සතිමත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ සතිමත් වෙනවා. අපිට තවත් ටිකක් සියුම්ව මේ ක්‍රියාවලිය අත්දකින්න පුළුවන්. ආශ්වාසය ඉතාම සියුම්ව පටන්ගන්නවා. ටික ටික වර්ධනය වෙනවා. ඊට පස්සෙ ටික ටික අඩු වෙලා නොදැනී

යනවා. පුංචි විරාමයකට පස්සෙ ප්‍රශ්වාසය සියුම්ව පටන්ගන්නවා. ඒකත් ටික ටික දැනෙන ගතිය වැඩි වෙලා ඊට පස්සෙ නොදැනී යනවා. නැවතත් කෙටි විරාමයකට පස්සේ ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්නවා. මේ අන්දමින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අපිට හොඳට අත්දැකගන්න පුළුවන්. කය හොලවන්නෙ නැතිව, හිතේ සැක පහළ කරගන්නෙ නැතිව, කලබල වෙන්නෙ නැතිව බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, සංසිඳීමෙන්, අවදියෙන් මේ ක්‍රියාවලිය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හොඳට ආනාපානසතිය දියුණු වේගෙන එනවා නම්, සමහර විට නිකන් කය නොදැනී යන්න පුළුවන්. පාවෙනවා වගේ දැනෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් බොහොම ප්‍රීති සහගත ගතියක්, සිත කය පිනා යන ගතියක්, රැල්ලක් ඇවිල්ලා තෙමාගෙන යනවා වගේ ගතියක් සමහර විට ඇති වෙන්න පුළුවන්. මේ ඔක්කොම සුඛ වේදනා. සැප වේදනා. මේ එකකටවත් අපි ඇලෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒවා ඉල්ලන්න අවශ්‍යත් නැහැ. මේවා හුදෙක් සැප වේදනා කියල තේරුම්ගනිමින්, අපි ඒකට වෙන්න ඉඩ හරිනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

පින්වත්නි, එහෙම නම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාවට සවන් දීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සුඛං වෙදනං වෙදෙති. සා අනිච්චාති පජානාති, අනජ්ඣොසිතාති පජානාති, අනභිනන්දිතාති පජානාතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** වේදනානුපස්සනාව කොටස යම් තාක් දුරකට විග්‍රහ කරමින් යන අවස්ථාවක්. මේ වෙනකොට අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විස්තර වෙන ඒ වේදනානුපස්සනාවේ ඇතැම් කොටස් සාකච්ඡාවට බඳුන් කළා. විශේෂයෙන්ම, තුන් ආකාරයක වූ වේදනාවක් - සුඛ වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, නොදුක් නොසුව වේදනාවක්. ඒ වගේමයි අපේ

ඉඳුරන් ඇසුරෙන් හටගන්නා සාමිස වූ වේදනාවක්. ඒ වගේමයි භාවනා කරද්දි, යම් කිසි නිරාමිස ප්‍රීතියක් විඳිද්දි, එබඳු ආධ්‍යාත්මික කටයුතුවල නිරත වෙද්දි පහළ වෙන නිරාමිස වූ වේදනාවක්. මෙන්න මේ වගේ මේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන් අපි ටිකක් විග්‍රහ කිරීම්වල නිරත වුණා. මේ වේදනානුපස්සනාව දිගට වඩාගෙන යනකොට යෝගාවචරයෙකුට අර මුලින් තිබිච්ච අත්දැකීමට වඩා ටිකක් සූක්ෂ්ම අත්දැකීමක්, සියුම් අත්දැකීමක් ලබාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා.

උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු මුලදි අපි දුක් වේදනාවක් ඇති වුණහම එතෙන්ට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට තමන්ට තේරෙන්නෙ විනාඩි 5 ක් 10 ක් විතර මේ දුක් වේදනාව පැවතුණා. ඊට පස්සෙ ඔන්න අවසන් වෙලා ගියා. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු සැප වේදනාවක් හට අරගෙන තියෙනවා. අපි එතනට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නවා. එතකොටත් අපිට තේරෙන්නෙ ඒක ටික වෙලාවක් තිබිලා - අපි හිතමු විනාඩි 5 ක් 10 ක් විතර තිබිලා ඔන්න අවසන් වෙලා ගියා. ඔය වගේ සාමාන්‍ය මුහුණුවරක් තමයි අපේ මේ අත්දැකීමේ තියෙන්නේ. හැබැයි අපි මේක නැවත නැවත බලන්න බලන්න, හොඳට තීක්ෂණව බලන්න බලන්න, විනිවිද යන නුවණකින් බලන්න බලන්න, යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් 'මෙතන මේ තනි වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. වේදනා සමූහයක්. වේදනා රාශියක්. වේදනා රාශියක නිරූපණයක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ'. නමුත් ඒක අපිට මුලදි දැනුණේ තනි වේදනාවක් වගේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ වේදනා සමූහයක සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රතිඵලයක් තමයි අපි අත්දැකල තියෙන්නේ. නමුත් දැන් අපිට පුළුවන්කමක් ලැබිල තියෙනවා ඒ කුඩා කුඩා වේදනාවක් දිහා බොහොම සූක්ෂ්මව බලන්න.

ඉතින් එක පැත්තකින් අපිට කියන්න පුළුවන් අපේ සතිය තීව්‍ර වෙලා තියෙනවා. අනිත් පැත්තෙන් කියන්න පුළුවන් අපිට දෙයක් දිහා විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න පුළුවන් ගතියක්,

තීක්ෂණව බලන්න පුළුවන් ගතියක්, විස්තර සහිතව බලන්න පුළුවන් ගතියක් අපි තුළ දියුණු වෙලා තියෙනවා. සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙලා තියෙනවා. එහෙම නම් මේ සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න වේදනානුපස්සනාව බොහෝ සෙයින් උපකාර වෙනවා. අපි ඒ විදිහට සති සම්පජඤ්ඤය වඩමින් වේදනානුපස්සනාව දියුණු කරගෙන යනකොට යෝගාවචරයෙකුට දැනෙන්න පුළුවන් 'සැප වේදනාවක් කියල මම නමක් දුන්නට මොකද, මෙතන තියෙන්නෙ වේදනා සමූහයක ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඊළඟට දුක් වේදනාවක් කියල මම නමක් දුන්නට මොකද, මෙතනත් තියෙන්නෙ මෙබඳු වේදනා සමූහයක ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඊළඟට උපේක්ෂා වේදනා කියල නමක් දුන්නට මොකද, මෙතනත් තියෙන්නෙ කුඩා කුඩා වේදනා සමූහයක ක්‍රියාකාරිත්වයක්'. දැන් මේ යෝගාවචරයා ටිකක් තීක්ෂණව මේ අත්දැකීම ලබනවා. දැන් මේ විදිහට එයා තීක්ෂණව අත්දැකීම ලබන්න ලබන්න අර සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියලා අපි ඒ දීපු නම්, එහෙමත් නැත්නම් අපි කරපු වර්ග කිරීම් අයින් වෙලා දැන් මේ හුදෙක් ඉතාම කුඩා කුඩා වේදනාවල, නැත්නම් සංවේදනාවල, දැනීම්වල වෙනස්කම් - ඇති වීමක්, නැති වීමක්, ක්ෂණිකව දුරු වී යාමක්, නොපෙනී යාමක්, අතුරුදහන් වීමක් වගේ අත්දැකීමක් තමයි යෝගාවචරයෙකුට ලැබෙන්නේ. එතකොට තමයි එයාට තේරෙන්නෙ 'මෙතන මේ මගේ කියල කියාගන්න වේදනාවක් නැහැ. මෙතන මේ යම් යම් හේතූන් නිසා වේදනා හටගන්නවා. ඒ වේදනාවන් ක්ෂණිකව ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. කුඩා කුඩා වේදනා සමූහයක් තියෙනවා. ඒවා ස්පර්ශයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් හටගන්නවා. ඒ කුඩා කුඩා වේදනාවන් එතන එතනම ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා'.

එතකොට මේ යෝගාවචරයා ලබන අත්දැකීම හරිම තීක්ෂණයි, ඒ වගේම ක්ෂණභංගුරයි, මේ මොහොතේ ලබන අත්දැකීමක්. ඒක පොතෙන් ලබන අත්දැකීමක්, හිතින් හිතලා ලබන අත්දැකීමක් නෙවෙයි. මේක මේ හොඳට අර එකඟ කරගත්ත හිත, සමාධිමත් හිත මේ වර්තමාන මොහොතේ පැන නගින වේදනාවකට යොමු කිරීම තුළින් එතන එතන ලබන අත්දැකීමක්.

ඉතින් එතකොට එබඳු අත්දැකීමක් අපි තුළ ලොකු අවබෝධයක්, නැත්නම් තීක්ෂණ නුවණක්, විනිවිද යන නුවණක් ඇති කරලීම සඳහා සමත් වෙනවා. දැන් මේක මේ විදිහට කරගෙන යනවා නම්, දැන් එයාට අර කලින් වගේ සැප වේදනාවකට තිබ්බ්ච ඇලෙන ගතිය පහළ වෙන්නෙ නෑ. දුක් වේදනාවකට තිබ්බ්ච ගැටෙන ගතිය, ඉක්මනට පැනල දුවන්න හදන ගතිය සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි උපේක්ෂා වේදනාවක් කෙරෙහිත් යම් කිසි මන්දෝත්සාහී ගතියක්, කම්මැලි ගතියක් තිබුණා නම්, ඒකත් දැන් නැහැ. මොකද, එතනත් අර ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවය හොඳට ප්‍රකටයි. ඉතින් මේවායේ අර තිබ්බ්ච රස ටිකක් නැති වෙලා ගිහිල්ලා සැප, දුක කියන එක වගේ අර තීව්‍ර ලක්ෂණ නැති වෙලා ගිහිල්ලා දැන් ඔක්කොම නිකන් ඒකරස වෙච්ච ගතියකට, ඔක්කොම එකම තත්ත්වයකට, ඔක්කොම නිකන් එකට මිශ්‍ර වෙච්ච තත්ත්වයකට දැන් ඔන්න පත් වෙලා තියෙනවා.

දැන් එතකොට යෝගාවචරයෙකුගෙ හිතේ තවත් පැත්තකින් කියන්න පුළුවන් මේ සියල්ල කෙරෙහි එක්තරා අන්දමක මැදහත් බවක් - 'එකකටවත් ඇලෙන්න උවමනාවක් නෑ. එකක් එක්කවත් ගැටෙන්න උවමනාවකුත් නැහැ. මට පුළුවන් මේක දිහා පැත්තකට වෙලා බලාගෙන ඉන්න. මේක දිහා මධ්‍යස්ථව බලන්න. අපක්ෂපාතීව බලන්න' කියලා එයාගෙ හිතේ එක්තරා අන්දමක යම් පරිණත බවක්, මැදහත් බවක්, ඒ වේදනාව කියන අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා ඒක නිරීක්ෂණය කිරීමේ කුසලතාවක් දැන් ඔන්න හෙමිහිට වර්ධනය වෙනවා. එක පැත්තකින් මේවායේ තිබ්බ්ච අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රකට වුණා. අනිත් පැත්තෙන් ඒක තුළට බැහැගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒක අල්ලගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒක වැළඳගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒක මගේ කියාගන්න යන්නෙ නැතුව, නැවත නැවත ඒක ඉල්ලන්න යන්නෙත් නැතුව, ගැටෙන්න යන්නෙත් නැතුව බොහොම මධ්‍යස්ථව අයින් වෙලා ඒක දිහා බලන්න පුළුවන් ගතියකුත් ඔන්න යෝගාවචරයෙක් තුළ ඇති වුණා. ඉතින් එතකොට සැප වේදනාවක් එක්ක අපි සතුටු වෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒකත් එක්ක ඇයි හොඳයිකම් පවත්වන්න යන්නෙ නෑ. ඒක

වැළඳගන්න යන්නෙ නෑ. ඒක ඉල්ලන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන ගතියක්, මධ්‍යස්ථව බලන ගතියක්, ඈත් වෙලා බලන ගතියක් ඇති වෙනවා. දුක් වේදනාවක් එක්ක ගැටෙන්න, ඒ ගැන හිතේ කනස්සල්ලක් පහළ කරගන්න, ඇයි මටම වුණේ කියල හිතන්න යන්නෙත් නෑ. ඒකෙනුත් ටිකක් අයින් වෙලා බලන ගතියක් ඇති වෙනවා. එතකොට ඔන්න ඔය ගති ලක්ෂණ ඇත්තටම ඉතාම වටිනවා විපස්සනාව පැත්තෙන් කතා කරනකොට.

එක්තරා අවස්ථාවකදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ **පුක්කුසාති** කියන ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා කරනවා මේ වේදනානුපස්සනාවක් වඩාගෙන යනකොට කෙනෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙන පරිවර්තනය ගැන. **ධාතු විභංග සූත්‍රයේ** මේ විස්තර අන්තර්ගත වෙනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ **සුඛං වෙදනං වෙදෙති. සා අනිච්චාති පජානාති.** දැන් යම් හෝ සුඛ වේදනාවක් එයා අත්දකිනවා. ඒ සුඛ වේදනාවේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය එයාට හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. **සුඛං වෙදනං වෙදෙති. අනජ්ඣොසිතාති පජානාති** ඒක අස්සට ගියේ නෑ. ඒක ඉල්ලන්න ගියේ නෑ. ඒක වැළඳගන්න ගියේ නෑ. ඒකට බැඳෙන්න, උපාදාන කරන්න ගියේ නෑ. එහෙම ගියේ නැති බව තමන් දන්නවා. සැප වේදනාවක් දැන් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ඒකට අර කලින් වගේ ලොකු බැඳීමක්, ඇලීමක්, ඒකට ආශා කරන ගතියක් ලොකුවට නැහැ. දැන් ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතියක් තමන්ට තේරෙනවා. **අනභිනන්දිතාති පජානාති** ඒක එක්ක බැඳෙන්න ගියේ නෑ. ඒකත් එක්ක සතුටු වෙන්න ගියේ නෑ. සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා නේද කියල සතුටු වෙන්න ගියේ නැහැ. ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතිය දැන් තමන්ට තියෙනවා කියල තේරේවි. ඒ වගේමයි දුක් වේදනාවත්. දුක් වේදනාව කෙරෙහිත් ඒවායේ තියෙන ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රකට වෙලා ඇවිල්ලා. ඒකත් එක්ක නොබැඳුණු ගතිය තමන්ට හොඳට දැන් ප්‍රකට වෙලා ඇවිල්ලා. ඒක තුළට නොගිහින්, ඒක අස්සට රිංගගන්නෙ නැතිව ඒකෙන් අයින් වෙලා ඉන්න පුළුවන් ගතිය තමන්ට හොඳට ප්‍රකට වෙලා ඇවිල්ලා. ඒ වගේමයි උපේක්ෂා

වේදනාවන් සම්බන්ධයෙනුත්. ඒ වේදනාවන්ගෙන් ඈත් වෙලා වේදනාව බලන්න පුළුවන් ගතියක් හොඳට දැන් ඉස්සරහට ඇවිල්ලා.

දැන් පින්වත්නි මෙබඳු හැකියාවක් අපි තුළ තියෙනවා නම් - ඇත්තටම ප්‍රායෝගිකව අපි කතා කරනකොට අපේ කය විවිධ අවස්ථාවන්වලදී විවිධ ලෙඩ රෝගවලට බඳුන් වුණහම, යම් යම් දුක් වේදනාවන්වලට බඳුන් වුණහම, අපිට පුළුවන්කමක් ඇති වෙනවා ඒවා නිසා අපේ හිතේ වේදනාවක් හටගැනෙන්නෙ නැතිව, හිතේ දුකක් පීඩාවක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව මේ කායික වේදනාව එපමණකින් තබාගන්න. අපිට සාමාන්‍යයෙන් වෙන්නෙ ඒක නෙවෙයි. යම් කිසි දුක් වේදනාවක්, කායික වේදනාවක්, ලෙඩක් දුකක් ඇති වුණහම අපි ඒක ගැන හිතින් හුඟාක් වද විඳිනවා. 'මේක මටම වුණේ ඇයි?' කියල ප්‍රශ්න කරනවා. අපේ හිතින් හදගත්ත තව වේදනාවක් මේ කායික වේදනාවට එකතු කරනවා. නමුත් දැන් වේදනානුපස්සනාවක් යෝගාවචරයෙක් හොඳට දියුණු කරගෙන යනකොට ඒ ගතිය අයින් වෙලා එයාට දැන් පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා - කායික වේදනාවත් තියෙනවා, දුක් වේදනාවත් තියෙනවා. කය සමහර විට රෝගී තත්ත්වයකට පත් වෙලා තියෙනවා. හැබැයි හිත රෝගී වෙලා නැහැ. හිත නිරෝගීව තියෙනවා. හිත මැදහත්ව තියෙනවා. හිත උපේක්ෂා සහගතව තියෙනවා. ඒ දුක් විඳින කය දිහා හිතින් පැත්තකට වෙලා බලනවා.

ඔන්න ඔය වගේ අර වේදනානුපස්සනාවක් වඩපු, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරපු, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම ප්‍රායෝගිකව වඩපු යෝගාවචරයෙකුට එහෙනම් තවත් පැත්තකින් ප්‍රායෝගික කුසලතාවක් වර්ධනය වෙනවා කායිකව ඇති වෙන දුක් පීඩාවන්වලදී නොසැලී කටයුතු කරන්න. අපක්ෂපාතීව, මධ්‍යස්ථව ඒ දුක් වේදනාවෙන් හිත් වේදනාවක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව, චිත්ත පීඩාවක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව කටයුතු කිරීමේ හැකියාවක් යෝගාවචරයෙක් තුළ පහළ වෙනවා. මේක ඉතාම වටිනවා. මොකද මේ කාලේ විවිධාකාර ව්‍යසන, විවිධාකාර රෝග බහුල කාලයක්. ඉතින් අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් එබඳු යුගයකදි මේ කය

ලෙඩ වුණත් හිත ලෙඩ කරගන්නෙ නැතුව ඉන්න, ඒකත් ලොකු දක්ෂකමක්.

ඊට පස්සෙ අපි තවත් පැත්තකින් කතා කළා මේ වේදනාවට එක මූලික හේතුවක් වෙන්නේ ස්පර්ශය කියලා. ස්පර්ශයක් ස්පර්ශයක් ගානෙ වේදනාවක් හටගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. අපි හිතමු සැප වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් සිද්ධ වුණොත් සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. දුක් වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් සිද්ධ වුණොත් දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ඊළඟට උපේක්ෂා වේදනාවකට තුඩු දෙන ස්පර්ශයක් සිද්ධ වුණොත් උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට මෙතන තියෙන අර ඉදප්පච්චයතා මූලධර්මය - ඒ පටිච්චසමුප්පාද මූලධර්මය, ඒ න්‍යාය, ඒ ධර්මතාව පවා හඳුනාගන්න මේ වේදනානුපස්සනා කර්මස්ථානය යෝගාවචරයෙකුට දක්ෂ ලෙස පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඉතින් එයා තීක්ෂණව බලන්න ඕනෑ. වේදනාවක් පහළ වෙනකොට 'කොහොමද මේක හටගත්තේ? මොකක්ද මේකට හේතු වුණේ?' කියලා හොඳට ඒ මුල දක්නාසුලුව යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් බලනවා නම්, ඒ ස්පර්ශයේ තියෙන දයකත්වය, සහභාගිත්වය, උපකාරීත්වය සමහර විට කෙනෙකුට දැකගන්න පුළුවන්.

එතකොට අපිට තවත් පැත්තක් මේකෙන් දකින්න පුළුවන්. ඒ වේදනානුපස්සනාව තුළින්ම එතකොට යෝගාවචරයෙකුට තව ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහමේ තියෙන පටිච්චසමුප්පන්න ධර්මතාව, ඒ න්‍යාය මේ තුළින් තේරුම්ගන්න යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. දැන් මේ කටයුත්ත පින්වත්නි අපි හිතමු අපි ආනාපානසතිය වගේ කරගෙන යනකොට ඉදිරිපත් වෙනවා නම් - ඒ කියන්නේ අපි හිතමු දැන් අපි අද කරපු ඒ මෙහෙයවීමක් සහිත භාවනාවෙදිත් මම ඒ වෙතට පොඩ්ඩක් මේ පින්වතුන්ව යොමු කළා. හිතන්න දැන් ආනාපානසතිය අපි වඩනවා. අපේ හුස්ම රැල්ල හොඳට සංසිඳිලත් තියෙනවා. හිත එහෙ මෙහෙ දුවන්නෙත් නෑ. ඒ වෙලාවෙදි අපිට

පුළුවන්කමක් තියෙනවා හොඳට මේ ආශ්වාසයේ මුල බලන්න, මැද බලන්න, අග බලන්න. ප්‍රශ්වාසයේ මුල බලන්න, මැද බලන්න, අග බලන්න. ඉතින් ඒ තරමට අපේ හිත එකලස් වෙලා, දියුණු වෙලා, සංසිඳිලා තියෙනවා. එතකොට මෙහෙම ඉන්නකොට සමහර විට මේ හුස්ම රැල්ල සංසිඳෙන්න ගන්නවා, තව තව සියුම් වෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒකත් අපි හොඳට දැනුවත්ව කරගෙන යනවා නම්, සමහර විට කය නොදැනී යන්නත් පුළුවන්. සමහර විට නිකන් පාවෙනවා වගේ දැනෙන්නත් පුළුවන්. බොහොම සුවදායී බවක්, සැහැල්ලුවක්, සැපයක්, ප්‍රීතියක් දැනෙන්නත් පුළුවන්. සමහර විට නිකන් රැල්ලක් ඇවිල්ලා තමන්ගෙ කය නිකන් සම්බාහනය කරගෙන යනවා වගේ දැනෙන්නත් පුළුවන්.

දැන් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ඔක්කොම එක්තරා අන්දමකින් කියනවා නම් සැප වේදනාවේ යම් යම් නිරූපණයන්. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් වෙන්නේ මේ වගේ දෙයක් වුණහම අපි ඒකට ඉක්මනටම ඇලෙනවා. 'මේක නම් හරිම සුවදායකයි. හෙටත් මට මේ වගේ එකක් ලැබේවා! හෙටත් මම භාවනා කරන්න ඕනෑ. හෙටත් මම භාවනා කරලා මෙබඳුම සුවදායී අත්දැකීමක්, සමාධි සුවයක් ලැබේවා!' කියලා ඉතින් අපි ඒක ඉල්ලගෙන තමයි භාවනා කරන්නේ. නමුත් එහෙම කරන්නෙ නැතිව දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියල දෙනවා, මෙතන මේ තියෙන්නෙ වේදනා සමූහයක්. දැන් මේ පහළ වෙලා තියෙන්නෙ සැප වේදනාවක්. කායික සුවයක් කියන්නෙ, මානසික සුවයක් කියන්නෙ, නැත්නම් හිත පිනා යනවා කියන්නෙ, කය පිනා යනවා කියන්නෙ, කය සැහැල්ලුයි කියල කියන්නෙ, කය නිකන් බොහොම සුවදායී අන්දමින් සම්බාහනය වෙලා වගේ යනවා කියන්නෙ මේ ඔක්කොම ඒ සැප වේදනාවේ යම් යම් නිරූපණයන්. එතකොට අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් - විශේෂයෙන්ම ආනාපානසතිය වගේ කර්මස්ථානයක් වඩද්දි මෙබඳු මේ පහළ වෙන සුවදායී ස්වභාවයන්, සැප වේදනාවන් 'සැප වේදනාවන්ය' කියන තැන ඉඳලා බලන්න - ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙත් නැතුව, ඒක ඉල්ලන්න යන්නෙත් නැතුව, බලාපොරොත්තු වෙන්න යන්නෙත් නැතුව අපිට

පුළුවන් නම් මේකෙන් අයින් වෙලා 'දැන් මේ පහළ වෙලා තියෙන්නෙ සැප වේදනාවක්. එයා කොහොමද දැන් හැසිරෙන්නේ? එයා කොහොමද හටගන්නේ? කොහොමද දැන් වෙනස් වෙන්නේ? කොයි වෙලාවෙද එයා නැති වෙලා යන්නේ?' කියලා අපි ඒ නිරීක්ෂණය මූලික කරගෙන සැප වේදනාව 'සැප වේදනාව' වශයෙන් දකගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතනත් තියෙනවා ගැඹුරක්.

ආනාපානසති සූත්‍රයේදි එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කාරණාව මතු කරනවා - **පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**, එහෙමත් නැත්නම් **සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**. දැන් මේ ආනාපානසතිය වඩාගෙන ගියේ. හැබැයි දැන් කායික සුවයක්, මානසික සුවයක්, සැහැල්ලුවක්, ප්‍රීතියක්, සොම්නසක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒක තමන් හොඳට ඒ ඒ හැටියෙන්ම දැනගන්නවා. ඒකත් එක්ක ඇලෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒක මගේ කියාගන්න යන්නෙ නැහැ. එය, එය හැටියෙන්ම දැනගන්නවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන අපි අර මුල් කාලෙදි ආනාපානසතිය වඩනකොට මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි මතක් කළා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට නිදැල්ලේ සිද්ධ වෙන්න ඉඩ දීලා හරියට නිකන් අනුන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා වගේ, අනුන් හුස්ම ගන්නවා වගේ බලන්න. කය තමයි හුස්ම ගන්නේ. අපි එතකොට හුදෙක් නිරීක්ෂකයෙක් පමණයි. අපිට පුළුවන් පොඩ්ඩක් ඈත් වෙලා අඩියක් පස්සට අරගෙන ඒ දිහා බලන්න. එතකොට මෙතෙන්දිත් කායික සුවයක් දැනෙනවා. මානසික සුවයක්, ප්‍රීතියක්, සැපයක් දැනෙනවා. අපිට පුළුවන් දැන් ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා බලන්න. එතකොට ඔන්න ඔය ඒ සතිපට්ඨානයේ අපි ඉගෙනගන්න වැදගත් හැකියාව මෙතෙන්ටත් අපිට යොදන්න පුළුවන්. විවිධාකාර වේදනාවන් පහළ වුණාට ඒක සැප වේදනාවක් කියලා ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙත් නෑ. දුක් වේදනාවක් කියලා ඒකත් එක්ක ගැටෙන්න යන්නෙත් නෑ. ඒ වගේමයි උපේක්ෂා වේදනාවන්වලදි අපි ඒක කම්මැලියි කියලා වෙන එකක් ඉල්ලන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒවා, ඒවා හැටියටම තේරුම්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය බොහොම සංක්ෂිප්ත ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුත්ත නිපාතයේ **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදි** දේශනා කරල තියෙනවා.

සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං අදුක්ඛමසුඛං සහ
අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච යං කිඤ්චි අත්ථි වෙදිතං
එතං දුක්ඛන්ති ඤත්වාන මොසධම්මං පලොකිතං
ඵුස්ස ඵුස්ස වයං පස්සං එවං තත්ථ විරජ්ජති
වෙදනානං ඛයා භික්ඛු නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො

දැන් මෙතන මුළු වේදනානුපස්සනාවම හකුළුවලා සංක්ෂිප්ත ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. **සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං අදුක්ඛමසුඛං සහ** - ඒ කියන්නෙ අර අපි කතා කරපු තුන් ආකාරයක වූ වේදනාවන් - සැප වේදනාව, දුක් වේදනාව, නොදුක් නොසුව වේදනාව. **අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච යං කිඤ්චි අත්ථි වෙදිතං** - එතකොට මේ ඇතුළතත් තමන්ට මේවා දැනෙනවා. තමන් හොඳට ඇතුළත වශයෙන් මේ වේදනාව තේරුම්ගත්තහම, වේදනානුපස්සනාව වැඩුවහම, මේ අනෙකුත් බාහිර සත්ත්වයින්, නැත්නම් පුද්ගලයින් කියලා අපි මේ හඳුනාගන්න ඒ තත්ත්වයන් තුළත් තියෙන්නෙ මෙබඳුම වේදනා සමූහයක් පමණයි කියලා තමන්ට වැටහෙන්න පුළුවන්. මොකද, අපි ඉස්සෙල්ලා මේ තමන්ගෙම කය, තමන්ගෙ හිත තමයි මේ පරීක්ෂණය සඳහා භාජනය කළේ. ඒ තුළින් තමයි අපිට ලොකු අවබෝධයක් ලැබුණේ. ඊට පස්සේ ඒ අවබෝධය අපිට සීමා වෙන්නෙ නැහැ. අපිට තේරෙනවා මෙබඳුම වේදනා ස්වභාවයක් තමයි මේ එළියෙත් තියෙන්නේ කියලා අන්වය ඥානයකින්, එහෙමත් නැත්නම් නය විපස්සනාවකින් තමන්ට හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට ඇතුළතත් මෙබඳු ස්වභාවයක් තියෙන්නේ, එළියෙත් තියෙන්නෙ මෙබඳුම ස්වභාවයක්. ඇතුළතත් තියෙන්නෙ වේදනා සමූහයක්, පිටතත් තියෙන්නෙ වේදනා සමූහයක් කියලා අජ්ඣත්ත/බහිද්ධා වශයෙන් ඒවායේ තියෙන ඒ තත්ත්වය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

අනිත් එක තමයි අදත් මම මතක් කළා වගේ මේවායේ අපි කරපු වර්ග කිරීම - මේක සැප, මේක දුක, මේක උපේක්ෂාව කියලා ඒ අපි කරපු වර්ග කිරීම පවා ටිකක් එහාට යනකොට නිකන් මැකිලා යනවා. ඔක්කොම නිකන් මිශ්‍ර වෙන්න ගන්නවා. කුඩා කුඩා වේදනාවල නිරූපණයක් බව තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට අපි අර කලින් කරපු වර්ග කිරීම් - සැපයි කියල අපි කරපු ඇලීම් බැඳීම්, දුකයි කියල අපි කරපු ගැටීම් - ඒවායේ තිබ්බ එක්තරා අන්දමක මුළා කරන ස්වභාවය තේරුමක් නැහැ කියල අපිට තේරෙන්න ගන්නවා. මොකද, අපිට තේරෙනවා දැන් ඉස්සෙල්ලා නම් අපි මේවට ඇලුණා. මේවට ලොකු වටිනාකමක් දුන්නා. හැබැයි දැන් එහෙම එකක් නැහැ. මේවා ඔක්කෝම නිකන් වේදනා සමූහයක් බවට පත් වෙලා. ඔක්කොම නිකන් එකට මිශ්‍ර වෙලා. ඒවායේ තිබ්බ වටිනාකම් අඩු වෙලා. ඒවායෙන් හිත ඈත් වෙලා. ඒවා කෙරෙහි එක්තරා අන්දමක විරාගී බවක් හිතේ පහළ වෙලා. එහෙම නම් ඒ කලින් තිබ්බ මෝහනීය ස්වභාවය, නැත්නම් අපිව මුලා කරන ස්වභාවය දැන් අයින් වෙලා ඒවායේ තියෙන ක්ෂණභංගුර ස්වභාවය, ඉක්මනටම බිඳිලා යන ස්වභාවය යෝගාවචරයෙකුට ප්‍රකට වෙලා.

ඊළඟට අර කලින් අපි මතක් කරපු ඒ ස්පර්ශය මූලික කරගෙන මේක සිද්ධ වෙන ආකාරයත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි සඳහන් කරනවා. **ඵුස්ස ඵුස්ස වයං පස්සං එවං තත්ථ විරජ්ජති** ස්පර්ශයක් ස්පර්ශයක් ගානෙ මේ වේදනාවක හටගැනීම සහ ඒ ස්පර්ශයේ අවසානයත් එක්ක, නිරුද්ධ වී යෑමත් එක්ක ඒ වේදනාවේ නිරුද්ධ වී යෑම යෝගාවචරයෙක් දකිනවා. ඉතින් එතකොට මේ ස්පර්ශයක් නිසා වේදනාවක් හටගන්නවා. ස්පර්ශය අවසන් වීමත් එක්කම වේදනාවත් නැති වෙලා යනවා. හොඳ පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායක්, ධර්මතාවක් යෝගාවචරයෙක් ඒ තුළින් තේරුම්ගන්නවා. එතකොට ඒවා කෙරෙහි හිතේ ඇති වෙන්නෙ විරංජනයක්. අර කලින් වගේ ලොකු වටිනාකම් දීමක් නැහැ. අගයක් දීමක් නැහැ. ඒ වෙනුවට මේ කොයිවත් වේදනා - සැප වෙන්න පුළුවන්, දුක් වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂා වෙන්න පුළුවන් - නමුත්

දැන් ඒවා ඔක්කොම නිකන් එකට දැනෙනවා හුදෙක් වේදනා කියන තැන ඉඳලා අපි බලනකොට. ඉතින් මෙහෙම බලනවා නම්, එතකොට අර අපි ඒවාට දීපු අධි වටිනාකම්, වැරදි වටිනාකම්, වැරදි වැටහීම් අයින් වෙලා ඒවා කෙරෙහි දැන් තියෙන්නේ විරාගයක්, නොඇලෙන ගතියක්, ඒවායින් ඈත් වීමක්, ඒවාට ඔහේ වෙන්න ඉඩ ඇරලා තමන් විවේක වීමක්, ඒවායින් අයින්ව වාසය කිරීමක්.

වෙදනානං ඛයා භික්ඛු නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මෙබඳු වේදනාවන්ගේ ක්ෂය වීම හරහා අර හිතේ හටගත්ත තණ්හාව, ආශාව, ලෝභය වගේ දේවල් දැන් හටගන්නෙ නැතිව ඒවා දැන් ඔක්කොම නිකන් නැති වෙලා ගිහිල්ලා. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් නම් සැප වේදනාවක් අපේ හිතේ පහළ වුණා නම් - අපි හිතමු රූපයක් බලලා සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා, දෙයක් අහලා සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා - ඉතින් ඒ විදිහට අපි මේ ඉඳුරන් පරිහරණය හරහා අපේ හිතේ සැප වේදනාවක් පහළ වුණහම අපි ඕක දැන් පුළුවන් තරම් ඉතින් රස විඳින්න යනවා, ඒකම ඉල්ලන්න යනවා, ඒකම වැළඳගන්න යනවා. ඒ හරහා ඉතින් අපි තුළ රාග අනුසයක් තමයි වර්ධනය වෙන්නේ. තණ්හාවක් තමයි වැඩෙන්නේ. කාම තණ්හාවක් වැඩෙනවා. ඒවාම ඉල්ලන ගතියක් - භව තණ්හාවක් වැඩෙනවා. දුක් වේදනාවකදි පැනල යන්න ගිහිල්ලා විභව තණ්හාවක් වැඩෙනවා. ඉතින් එතකොට අපි මේ තණ්හාව පෝෂණය කිරීමක් මෙතෙක් කාලයක් කරල තියෙන්නේ. නමුත් දැන් එහෙම නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් නුවණක් දියුණු කරනවා. වේදනාව තුළින් නුවණක් වඩාගන්නවා. ප්‍රඥාවක් දියුණු කරනවා. විපස්සනාවක් දියුණු කරනවා. එතකොට අර තණ්හාව ක්ෂය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ලෝභය දුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා, දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා. ආශාව අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ **නිච්ඡාතො** - දැන් එයා ලොකු ඇලීමක් ආශාවක් නැතිව ඒවා සංසිඳවගෙන, නිවිලා, පිරිනිවෙන්න පටන්ගන්නවා. නැති වෙලා යන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් එතකොට බැලුවහම මේ **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේදිත්** භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බොහොම පිරිසිදුව, සංක්ෂිප්තව මේ සම්පූර්ණ වේදනානුපස්සනාවේ ක්‍රියාකාරිත්වය අපිට දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රයේදිත්** මේ කාරණාවම නැවතත් මතක් කරලා තියෙනවා. **ආනාපානසති සූත්‍රයේදිත්** වේදනානුපස්සනාව වෙනමම විස්තර වෙනවා. ඒ වගේමයි අපි මේ ඉස්සරහින් තියාගෙන තියෙන **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදිත්** වේදනානුපස්සනා කර්මස්ථානය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා දෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ කරුණු කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන අද දවසෙත් අපි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය අපේ ජීවිතවලට කාවද්දගෙන, එතුළින් අපි වඩන භාවනාව සාර්ථක කරගන්න උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

__ප්‍රශ්:__ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, කිසිදු කරදරයකින් තොරව ප්‍රීතිමත් පවුල් ජීවිතයක් ගත කළ මා, සසර බිය දැනුණු නිසා කල්‍යාණ මිතුරියකගේ මග පෙන්වීම මත මේ මාර්ගයට පිවිසුණා. ඉතා කැමැත්තෙන්, උවමනාවෙන් හා වීර්යයෙන් යුතුව සතිමත් බව පුහුණු කිරීම්වල යෙදුණා. සතිමත් බවේ ප්‍රතිඵලද අත්විඳිමින් සිටියා.

මේ අතරතුර, මගේ දියණිය දැඩි ලෙස රෝගාතුර වුණා. මා දැඩි ලෙස කම්පනයටත් වේදනාවටත් පත් වුණා. යම් කිසි පුහුණුවක් ලබමින් සිටි මගේ සතිමත් බව පුවක් මල්ල පොළවේ ගැසුවා මෙන් විය. කිසි ලෙසකින්වත් සතිය පිහිටුවාගත නොහැකි විය. භාවනා මාර්ගයද මට එපා විය. නැවත කලණ මිතුරියගේ අවවාද උපදෙස් මත සතිය පිහිටුවාගැනීමට උනන්දු විය. ඉතා දරුණු ලෙස වරින් වර දැනුණ මානසික වේදනාව මහ මුහුද වගේ විය. අවුරුද්දක්

පමණ ගත විය. වේදනාව එලෙසම පැවතුණා. වේදනාව නිරීක්ෂණය කිරීමට වීර්යය ගත්තා. ටිකෙන් ටික වේදනාව දෙස බැලීමට පුරුදු වුණා. මුලදී සතියට අසු නොවී තිබුණ මේ මානසික වේදනාව දෙස තව කෙනෙකුගේ වේදනාවක් දෙස බලනවා වගේ මට බලන්න පුළුවන් වුණා. තවමත් වේදනාව පැන නගිනවා. වේදනාව මෝදු වෙන්න හදනකොටම සතියට දැනෙනවා. මහ මුහුද මැද තිබෙන රැළි වාගේ. රැල්ල ඉස්සෙන ක්ෂණයෙන් පහත් වෙනවා වාගේ. මානසික වේදනාවේ මුල මැද අග නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වුණා. වේදනාව පටන් අරගෙන මැද හරියට යනකොට සංඥුවක් නිකුත් වුණා ඒ දෙස බලන්න. මුලදි වේදනාව පටන් අරගෙන අවසානය දක්වා කිසිම සංඥුවක්වත් සතිමත් බවක්වත් තිබුණේ නැහැ.

ඉදිරියට යාමට ඔබවහන්සේගෙන් උපදෙස් පතමි.

<u>පි:</u> අද ධර්ම දේශනාවෙදිත් මේ කාරණය කෙටියෙන් මතක් කළා. දැන් අපිට යම් යම් කායික වේදනා හටගත්තහමත් අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් ඒක කායික වේදනා මට්ටමින් තියලා මානසිකව වේදනාවක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව ඒ වේදනාවෙන් බැහැර වෙලා කටයුතු කරන්න, ඒක ලොකු දක්ෂතාවයක්. දැන් ඒ වගේමයි මෙතෙන්දිත් යම් සිත්තැවුලක් ඇති වෙලා තියෙනවා. දියණියගේ රෝගාතුර බවක් හින්ද, නැත්නම් ඕනෑම එබඳු යම් යම් ව්‍යසන අවස්ථාවන්වලදි අපේ හිතේ සිත්තැවුල් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒකෙන් ඉක්මනට ගොඩ එන්න පුළුවන් ගතිය, ආයිත් නැගී සිටින්න පුළුවන් ගතිය ඇත්තටම මේ භාවනාවක්, සතිමත් බවක් දියුණු කිරීමේ එක ආනිසංසයක්. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ මොකක් හරි එබඳු අනතුරක් සිද්ධ වුණහම, ව්‍යසනයක් සිද්ධ වුණහම, අපි ඒකම මතක් කර කර ඒකෙම නිමග්න වෙලා ඉඳීමක්. ඉතින් එතකොට අපේ හිත සුවපත් වෙන්න ගත වෙන කාලය හුඟාක් වැඩියි. මොකද අපි නැවත නැවත පාරනවා. නමුත් මෙතෙන්දි අපිට පුළුවන් නම් 'මේක ඇවිල්ලා හුදෙක් මානසික වේදනාවක්' කියන මට්ටමින් දැකගන්න,

ඇත්තටම ඒකෙ ලොකු දුරස්ථ භාවයක් පහළ වීම නිසා සතිමත් භාවය ශක්තිමත් වීම හරහා මේකෙන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි ඒ දුකට දක්වන අනුග්‍රහය, මානසික වේදනාවකට දක්වන අනුග්‍රහය අඩු වෙලා එයාට නිකන් වියැකී යන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

දැන් ඇත්තටම මේකෙ සඳහන් කරල තියෙනවා වගේ සතිය දුර්වල නම් අපිට මේක දැනෙන්නෙ ඒකෙ යම් කිසි මට්ටමකට වර්ධනය වුණාට පස්සේ. යම් පමණ උච්ච මට්ටමකට ගියාට පස්සෙ තමයි අපිට තේරෙන්නේ 'ආ..දැන් නම් හොඳටම හිත රිදෙනවා' කියලා. හැබැයි සතිය දියුණු නම් එච්චර දුර යන්න දෙයක් නැහැ. හිතේ එබඳු දෙම්නස් වේදනාවක් පහළ වේගෙන එනකොටම අපිට තේරෙනවා. ඉතින් ඒකයි සතිය දියුණු වීමේ, නැත්නම් තියුණු වීමේ තියෙන වාසිය. සාමාන්‍යයෙන් එක පාරටම මේ වේදනාව වැඩෙන්නෙ නැහැ නේ. කුඩා කුඩා වේදනාවක් පුංචි පුංචි සිතුවිල්ලක් වශයෙන් පහළ වෙලා, ඒක ඔස්සේ තව තව හිතන්න ගිහිල්ලා, අතීතයේ වෙච්ච දේවල් කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලා, අතීතයෙන් කෑලි දලා ඒකට එකතු කරන්න ගිහිල්ලා, අනාගතයේ මෙන්න මෙහෙමයි වෙන්න තියෙන්නේ කියලා ඒ පැත්තෙනුත් කෑලි දලා ඉතින් මේක නිකන් වියාගෙන යනවා. වර්ධනය කරගෙන යනවා. පහළ වෙන පුංචි වේදනාව අපිම තමයි වර්ධනය කරලා වර්ධනය කරලා සම්පූර්ණයෙන්ම ඉස්සරහට එන්නේ.

නමුත් යෝගාවචරයෙක් දක්ෂ වෙනවා මේ මුල් අවස්ථාවෙදිම මේක හඳුනාගන්න. මුල් පියල්ලෙදිම හඳුනාගන්න. එතකොට එයාට පුළුවන්කමක් තියෙනවා 'මේක වර්ධනය කරන්න සුදුසු නෑ. මේක ඔස්සේ නැවත නැවත හිතන්න සුදුසු නෑ. මේ ඔස්සේ හිතුවා කියලා මට ලැබෙන ලාභයක් නෑ' කියලා අවබෝධ කරගන්න. අපි හිතමු අපේ යම් කිසි ප්‍රිය වූ කෙනෙක් මරණයට පත් වුණා. නමුත් ඉතින් දැන් එයා ගැන හිත හිතා හිටියා කියලා එයාට වෙන වාසියක් නැහැ නේ. එයාට ලැබෙන යහපතක් නැහැ නේ. මට සිද්ධ වෙන යහපතක් ඇත්තෙත් නෑ. ඉතින් ඒ වගේ අපි පොඩ්ඩක් මෙතෙන්දි අපි කරන වැඩේ ගැන ටිකක් නුවණින් හිතල

බලන්න අවශ්‍යයි 'මම මේ ගැන දිගට දිගට කල්පනා කළා කියලා මම වෙහෙසට පත් වීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ මියගිය කෙනාට ඇති වෙන යහපතක් වෙන්නෙත් නැහැ. නැත්නම් රෝගාතුර වෙච්ච කෙනෙකුට ඇති වෙන යහපතක් ඇත්තෙත් නැහැ. මම නිකන් ඔහේ දිගට දිගට හිත හිතා මමත් මානසිකව වේදනාවට පත් වුණා' කියලා. ඒ වෙනුවට තමන් හොඳට මානසිකව නිරෝගීව ඉඳගෙන අපිට පුළුවන් නම් 'මෙතෙන්දි මම ගන්න තියෙන පියවර මොකක්ද? මෙතෙන්දි මා විසින් කළ යුතු නිවැරදිම ක්‍රියාව මොකක්ද? එක්කො බේතක් හේතක් සොයාගැනීම තුළින්, නැත්නම් වෛද්‍යවරයෙක් මුණ ගැසීම තුළින්, නැත්නම් පිනක් දහමක් කරලා ඒ පින අනුමෝදන් කිරීම තුළින්' කියලා අපිට ප්‍රායෝගිකව බලන්න, ඒක ඉතින් වඩා වාසි සහගතයි.

ඉතින් ඒ නිසා සතිය දියුණු කිරීමේ එක ආනිසංසයක් තමයි අපිට ඒ අත්දැකීමේ වහලෙක් නොවී, අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා, ඒ අත්දැකීම දිහා විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න පුළුවන්කම. ඒ වගේමයි ඒ අත්දැකීම අපිව සම්පූර්ණයෙන්ම මැඩ පවත්වන්න කලින් අපිට ඒක හඳුනාගන්න පුළුවන්කම. ඉතින් ඒ වගේ සතිපට්ඨානයක් දියුණු කිරීම තුළ වේදනානුපස්සනාව වගේ දෙයකින් අපිට ලැබෙන අතිරේක ප්‍රතිලාභ ඒ විදිහට තියෙනවා. අපිට පුළුවන් අපේ ජීවිතයේ මුහුණ පාන ඔය වගේ අත්දැකීම්වලදී නොසැලී කටයුතු කරන්න. ඉතින් ඒ නිසා ඒ සඳහා උත්සාහවත් වෙන්න. නැවතත් ධර්ම මාර්ගයේ කටයුතු කරන්න. අනිවාර්යයෙන්ම ඒ දහම තුළින් ලොකු අස්වැසිල්ලක් සහනයක් ලැබෙන බවට නම් ස්ථිරයි.

<u>ප්‍රඃ</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා නාසිකාග්‍රයේ සිත තබා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳව විමසිලිමත්ව සිටිමින් වත්මන් මොහොතේ සිහිය එළඹගැනීමට පුරුදු වී සිටිමි. මාගේ ශරීරයේ තැනින් තැන සියුම් චංචල කම්පන, බිදි බිදී යන ස්වභාවයක් මා නිරීක්ෂණය කරන අතර, ඒ සියල්ල ඇති වී නැති වී යන බව සිහිපත් කරමි. එම චංචල කම්පන ශරීරය පුරාම ඒකාකාරීව දිව යමින් සියුම් වන බවක්ද නිරීක්ෂණය කරමි. තව දුරටත් සිහිය

පිහිටුවීමේදී මා හිඳගෙන සිටින ආසනයේ හිඳගෙන සිටින බව නොදැනී ගොස් මාගේ ශරීරය නැති බවක්, නැත්නම් සැහැල්ලු වීමක් දැනෙන්නට විය.

මින් ඉදිරියට මාගේ සතිමත් වීම පුහුණු කිරීමට උපදෙසක් ලබා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි</u>: මුලදි අපිට කියන්න පුළුවන් මේක ධාතු මනසිකාරයටත් සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක් කියලා. අපිට ඕනැ නම් ඒක වේදනානුපස්සනාවකට හැරෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. දැන් මේ වගේ අපි කයට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට, කයේ එක තැනක නෙවෙයි මුළු කයේම විවිධ සංවේදනා පහළ වෙන්න පුළුවන්. කම්පන චංචල ස්වභාවයන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපිට ඒ මුළු කයම භාවනාව සඳහා උපයෝගී කරගන්න පුළුවන්. දැන් ඇත්තටම අපි මුලදි නම් ඒක කරන්නෙ නැහැ. ආනාපානසතිය කියලා තෝරගත්ත අරමුණක, නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම කියලා තෝරගත්ත අරමුණක තමයි ඉතින් අපේ භාවනාව කරන්නේ. නමුත් යම් පමණකට ඒක දියුණු වෙලා හිතේ සතියක් සම්පජඤ්ඤයක් දියුණු වුණාට පස්සේ දැන් තමන්ට විශ්වාසයක් තියෙනවා දැන් නම් හිත සෑහෙන දුරට කීකරුයි. හිතේ සෑහෙන සමාහිත බවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මේවා බොහොම සියුම්ව දැකගැනීමේ කුසලතාවක් තමන් තුළ වැඩිලා තියෙනවා කියලා තමන්ට ඒ විශ්වාසය ගොඩනැගුණහම ඔය මට්ටමට එන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් මුළු කයම හරියට නිකන් පර්යේෂණාගාරයක් බවට පත් වෙලා. කයේ එතකොට විවිධ තැන්වල විවිධ සංවේදනාවන් පහළ වෙනවා. අපිට පුළුවන් අපි අර හදගත්ත ඒකාග්‍රතාව මේ වෙලාවෙදි වඩාත්ම ප්‍රකට වෙන යම් සංවේදනාවක් වෙතට යොමු කරලා ඒ සංවේදනාව හොඳට තියුණුව නිරීක්ෂණය කරන්න. ඉතින් එතකොට ඇත්තටම නිරීක්ෂණය හරහා, එහෙමත් නැත්නම් බොහොම අපක්ෂපාතී, ඒකාග්‍ර වෙච්ච මනසකින්, සැහැල්ලු වෙච්ච මනසකින්, සම බර මනසකින්, ඇතුළත කතාව නතර වෙච්ච මනසකින් මේ කරන නිරීක්ෂණය හරහා තමයි ඇත්තටම විපස්සනා

නුවණක් අවදි වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ මෙතන තියෙන්නේ ඇත්තටම කාගෙන්වත් කොපි කරගත්ත නුවණක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ කාගෙන්වත් ඉල්ලගත්ත නුවණක් නෙවෙයි. අපිම අපේ කය පර්යේෂණාගාරයක් කරගෙන, අමුද්‍රව්‍ය කරගෙන කරන නිරීක්ෂණයක්. ඒ තුළින් පහළ වෙන නුවණක් තමයි දැන් ඉස්සරහට හැදෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා මේක දිගට කරන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් කියනවා නේ **භාවිතා බහුලීකතා** කියලා. එතකොට අපි මේක බහුලීකෘත කරන්න අවශ්‍යයි. එකපාරක් දෙපාරක් බලලා මදි. සියදහස් වාරෙ මේක වෙන්න ඉඩ හරිමින්, හොඳට එතනට එතනට අපේ අවධානය යොමු කරමින්, මෙතන මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? කියලා පුංචි කුතුහලයකින් මේක දිහා බලනවා. දැන් අර පුංචි දරුවන්ගේ තියෙන්නේ හිතේ පුංචි කුතුහලයක්. ඒ කියන්නෙ දරුවෙකුගෙ අතට සෙල්ලම් බඩුවක් දුන්නා නම්, ඒ දරුවා බලනවා 'ආ...මේ මොකක්ද? මේක බෝලයක්ද? කන්න පුළුවන් දෙයක්ද?' කියලා එයා බොහොම කුතුහලයකින් ඒ දිහා බලනවා. හඳුනාගන්න උත්සාහ කරනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි එතකොට යෝගාවචරයෙක් ගාවත් තියෙනවා මෙන්න මේ අරමුණ හරහා ඉගෙනගැනීමේ උවමනාවක්. අරමුණේ ස්වභාවය හඳුනාගැනීමේ උවමනාවක්. අරමුණේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගැනීමේ උවමනාවක් එයා ගාව තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි එයාගෙ හිතේ බොහොම නැවුම්ව එබඳු විපස්සනා නුවණක්, අත්දැකීම මත පදනම් වෙච්ච නැත්නම් ප්‍රත්‍යක්ෂයක් මත පදනම් වෙච්ච නුවණක් ගොඩනැගීගෙන එන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ කරගෙන යන වැඩේ තව ටිකක් ඔහොම දිගටම කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ.

ප්‍රඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වේදනාවක් දැනෙන විට දහමෙහි දැක්වෙන ආකාරයට හුල් දෙකකින් පහර කන අයකුගේ තත්ත්වයට පත් වන බව අසා ඇත්තෙමි. මේ කරුණ පැහැදිලි කරදෙන ලෙසත්, වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් මේ තත්ත්වය දුරු වන්නේදැයි යන්නත් කරුණාවෙන් පැහැදිලි කර දෙන සේක්වා.

<u>පි</u>ඃ මම අද ධර්ම දේශනාවෙදි ඒ කාරණය ටිකක් දුරට මතක් කළා. ඒ කියන්නේ සූත්‍රයක් එනවා **සල්ල සූත්‍රය** කියලා. ප්‍රථම සල්ල සූත්‍රය, ද්විතීය සල්ල සූත්‍රය කියලා ඔහොම සූත්‍ර කීපයක් එනවා. ඉතින් ඒවායේදි ඔය කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් මතක් කරනවා. ඒ කියන්නේ දැන් කවුරු හරි ශ්‍රාවකයෙක් ඉන්නවා යම් කිසි කායික දුක් වේදනාවක් තියෙන. එයා යම් කිසි දුක් වේදනාවකට බඳුන් වෙලා ඉන්නේ. හැබැයි තවත් කෙනෙක් ඉන්නවා මේ දහමක් ප්‍රගුණ කරලා, වඩලා ඉන්නවා. එයාගෙ කයෙත් දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා මොකක්ද එහෙනම් මේ දෙන්නගෙ තියෙන වෙනස? කියලා. ඉතින් එතකොට වෙනස තමයි අර දහමක් ප්‍රගුණ නොකරපු කෙනෙක්ගෙ කයේ යම් කිසි ලෙඩක් දුකක් පහළ වුණහම, වේදනාවක් පහළ වුණහම එයා දුක් දෙකක් විඳිනවා. එකක් තමයි කායික දුක. අනිත් එක තමයි මානසික දුක. හැබැයි දහමක් ප්‍රගුණ කරපු - අපි හිතමු වේදනානුපස්සනාවක් වඩපු, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරපු කෙනෙක්ගෙ කායික රෝගයක්, දුකක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එයා හැකි තාක් උත්සාහවන්ත වෙනවා කායික දුක, කායික දුක පමණින් නතර කරලා මානසික වේදනාවක් ඒකට එකතු නොකර ඉන්න. ඉතින් එතකොට තියෙන්නෙ තනි වේදනාවයි. මුල් අවස්ථාවෙදි වේදනා දෙකක් තියෙනවා. කායික දුකට තමන් විසින් එකතු කරගත්ත දුකකුත් එකතු වෙලා මානසික වේදනාවකුත් තියෙනවා - දුක් ජාති දෙකක් තියෙනවා. දෙවෙනි අවස්ථාවෙදි එහෙම එකක් නෑ. කායික දුක පමණයි තියෙන්නේ. එයා හැකි තාක් මානසික දුකක් ඇති කරගන්නේ නැතිව ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට තමයි ඇත්තටම අපිට තේරෙන්නේ අපි වඩපු දහමේ ප්‍රයෝජනයක් තියෙනවා කියලා. යම් කිසි දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා. යම් කිසි කරදරයක් වෙලා තියෙනවා. හැබැයි පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත වෙනවා ඒක නිකන් අපි අතින් වර්ධනය කරගන්න යන්නෙ නැතුව, අපි ඒකට මානසික දුකක් එකතු කරගන්න යන්නෙ නැතුව, 'මම' 'මගේ' කියාගෙන 'ඇයි මටම වුණේ?' කියලා අපි

වැළපෙන්න යන්නෙ නැතුව, දුක් වෙන්න යන්නෙ නැතුව, පීඩාවට ලක් වෙන්නෙ නැතුව 'මේක හුදෙක් කායික දුකක්. මේක කායික වේදනාවක්' කියලා ඒකෙන් බැහැර වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතිය, අත්දැකීමෙන් ඉවත් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතිය, මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන් ගතිය ඉස්සරහට ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ අහල තියෙන ප්‍රශ්නය හොඳයි. අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි අන්න ඒ වගේ ප්‍රායෝගිකව මේ වගේ තැන්වලදී හැකි තාක් ඒ කායික දුක, කායික දුක පමණින් නතර කරලා අපි ඒකට අතින් දුකක් දන්නෙ නැතුව, 'මම' 'මගේ' කරගන්න යන්නෙ නැතුව 'මේක ඇවිල්ලා කායික දුකක්' කියන තැන තියලා බලන්න.

22 | වේදනානුපස්සනාව 4

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි අද දවසේත් "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහනත් සමගයි එක්කාසු වෙන්නේ. එහෙම නම් මේ වැඩසටහන ආරම්භ කිරීම සඳහා අපි සියලුදෙනාම අපේ හිත ටිකක් සූදනම් කරගමු, එකලස් කරගනිමු, සාමකාමී කරගනිමු. ඒ සඳහා මෙහෙයවීමක් සහිතව අපි කෙටි පර්යංක භාවනාවකට, නැත්නම් ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවාලීමකට උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මේ පින්වතුන් ටිකක් හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙන්න.

බලන්න තමන්ගෙ ඉරියව්ව හොඳට සකස් කරගන්න. සමබර ඉරියව්වක්, සමමිතික ඉරියව්වක් පවත්වන්න. තමන්ගෙ ඇඳුම් පැළඳුම් හිර වෙලා තද වෙලා තියෙනවා නම්, ඒවා ටිකක් සකස් කරගන්න. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. කය සැහැල්ලු කරගන්න. දැන් ඇස් දෙක පියාගන්න. ඇස් දෙක පියාගන්නකොටත් හුඟාක් තද කරල ඇස් පියාගන්න එපා. බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, ස්වාභාවික අන්දමින් ඇස් දෙක පියාගන්න. මේ වෙලාවෙදි අපි අපේ කයත් එක්ක මුලින්ම සම්බන්ධය ගොඩනගාගන්නයි උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. කය පිළිබඳව සතිමත් වෙන්නයි උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඉතින් මේ වෙලාවෙදි අපේ හිතේ හැබැයි විවිධාකාර දේවල් මතක් වෙවී එන්න ඉඩ තියෙනවා - අතීතය හා සම්බන්ධ දේවල්, නැත්නම් අනාගතේ කරන්න තියෙන දේවල්. හැබැයි මේ එකකටවත් වැදගත්කමක් නොදී, ඒවා ඔස්සේ දිගට කල්පනා කරන්න යන්නෙ නැතිව, ඒවා හෙමීහිට පැත්තකින් තියලා අපේ කයට අපේ හිත ගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. අපේ එහෙ මෙහෙ දුවන හිතට, අතනට මෙතනට යන හිතට ඉබාගාතෙ යන්න නොදී අපි උත්සාහවන්ත වෙමු මේ කය ඇසුරේ අවධානය පවත්වමින් වාසය කරන්න.

හරියට නිකන් මුහුද මැද්දෙ තියෙන නැවක් නැංගුරමක් දැම්මහම බොහොම නිශ්චලව තියෙනවා වගේ, අපිත් අපේ මේ කයම පාවිච්චි කරනවා අපේ හිත නිශ්චල කරගන්න. අතීතය හා සම්බන්ධ වෙන්න හදනකොට අපි ඒක අනුමත නොකර නැවතත් ගෙනැල්ලා අපේ කයේ හිත රඳවනවා. අනාගතය හා සම්බන්ධයෙන් යම් යම් දේවල් කල්පනා කරන්න හදනකොටත් ඒකත් අපි අනුග්‍රහ නොකර, අනුමත නොකර, නැවතත් ගෙනැල්ලා අපේ මේ කයේම සිහිය රඳවනවා. අපි මේ විදිහට අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න අපේ හිත ටික ටික මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරනවා. හිත කයට එන්න පටන්ගන්නවා. කයත් එක්ක ඉන්න පටන්ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති, සන්නිසීදති, එකොදි හොති, සමාධියති** මේ කයත් එක්කම හිත නිකන් නතර කරල වගේ තියනවා. සමාධිමත් කරනවා. ඒකාග්‍ර කරනවා.

දැන් අපිට පුළුවන් මේ කයේ දැනෙන විවිධ දේවල්වලට අවධානයෙන් ඉන්න. සමහර විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය දැනෙනවා. සමහර විට හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඇතැම් විට රුධිර සංසරණය අපිට දැනෙනවා. කයේ අතන මෙතන යම් යම් රිදුම් කැක්කුම් දැනෙනවා. මේ කොයි දේත් මේ මොහොතේ සිද්ධ වෙනවා. වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙනවා. අපි හොඳට අවධානයෙන් ඒ සියල්ල ගැන දැනුවත් වෙනවා. අපි හොඳට අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඇතැම් විට මේවායේ තියෙන වේදනා ස්වභාවය අපිට එන්න එන්න ප්‍රකට වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවකදි සැප වේදනා පහළ වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවකදි දුක් වේදනා පහළ වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවකදි උපේක්ෂා වේදනාවන් පහළ වෙනවා. අපි හොඳට ඒ සැප වේදනා පහළ වෙනකොට ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙ නැතිව බලාගෙන ඉන්නවා. හොඳින් නිරීක්ෂණය කරනවා. දුක් වේදනා පහළ වෙනකොටත් ඒකට ගැටෙන්න යන්නෙ නැතුව, නුරුස්නා ගති පහළ කරන්න යන්නෙ නැතුව මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉන්නවා. හොඳින් නිරීක්ෂණය කරනවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් පවතිනකොටත් ඒ වෙනුවට වෙනත් සැප වේදනාවක් ඉල්ලන්න

යන්නෙ නැතුව මේ උපේක්ෂා වේදනාව බොහොම සියුම්ව නිරීක්ෂණය කරනවා. අපේ නිරීක්ෂණය තියුණු වෙන්න තියුණු වෙන්න, සතිය තව තව වැඩෙන්න වැඩෙන්න, සම්පජඤ්ඤය වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, මේ වේදනාවන්ගේ තියෙන සියුම් සියුම් ලක්ෂණ තව තව ප්‍රකට වෙන්න ගන්නවා. මේ කුඩා කුඩා වේදනාවන් ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය, ඒවා හැසිරෙන ආකාරය අපි හොඳට නුවණින් විමසා බලනවා. දැන් සමහර විට මේවා සැපය, දුකය, උපේක්ෂාය කියලා වෙන් කරගන්න බැරි තරමට ඔක්කෝම නිකන් එකට මිශ්‍ර වෙලා වගේ සමහර විට දැනෙන්න පුළුවන්. අපි ඒ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවක් හැසිරෙන ආකාරය බොහොම මැදහත්ව, සන්සුන්ව, තීක්ෂණව හොඳින් නිරීක්ෂණය කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති...)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අපි අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අත්ථි වෙදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති, යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි වේදනානුපස්සනාව මුල් කරගෙන මේ වෙනකොට දේශනා කීපයක් පවත්වලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුසාරයෙන් මේ වෙනකොටත් මේ පින්වතුන්ට වේදනානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන අවබෝධයක් ලැබිල තියෙනවා. දැන් අපි වේදනානුපස්සනාව වඩාගෙන යනකොට, කලිනුත් මතක් කළා වගේ, විවිධාකාර සැප වේදනාවන් පහළ වෙනකොට ඒ සැප වේදනාවන්, සැප වේදනාවන් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. විවිධ දුක් වේදනාවන් පහළ වෙනකොට දුක් වේදනාවන් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. උපේක්ෂා වේදනාවන් පහළ වෙනකොට උපේක්ෂා වේදනාවන් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඉතින්

එතකොට වෙනත් වචනයකින් කියන්න පුළුවන් දැන් සතිය පිහිටුවන්නෙ මේ සැප වේදනාවල, ඒ වගේම මේ සතිය පිහිටුවන්නෙ මේ දුක් වේදනාවල, සතිය පිහිටුවන්නෙ උපේක්ෂා වේදනාවල. දැන් අපි ආනාපානසතිය වඩනවා නම්, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය මේ සතිය පිහිටුවාගන්න අරමුණක් වශයෙන් පාවිච්චි කළා. දැන් මේ වේදනානුපස්සනාව වඩනකොට සතිය පිහිටුවාගැනීමේ අරමුණක් වශයෙන් මේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා පාවිච්චි කරනවා. ඉතින් එතකොට අපි මේ වඩන්නේ සතිපට්ඨානය කියන කොටස - ඒ කියන්නේ සිහිය පිහිටුවනවා; සැප වේදනාව සිහිය පිහිටුවාගැනීම සඳහා යොදගන්නවා, දුක් වේදනාව සිහිය පිහිටුවාගැනීම සඳහා යොදගන්නවා, උපේක්ෂා වේදනාව සිහිය පිහිටුවාගැනීම සඳහා යොදගන්නවා. ඉතින් එක පැත්තකින් අපි තුළ නුවණක් වැඩෙනවා මේ වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම හරහා. අනිත් පැත්තෙන් සතිමත් බවක් දියුණු වෙනවා නැවත නැවත මේ අන්දමින් අපි මේ වේදනාව නිරීක්ෂණය කිරීම හරහා. ඉතින් එතකොට අපි තුළ සතිය සම්පජඤ්ඤය කියන දෙකම - මේ කුසලතාවන්, මේ ගුණාංග දෙකම ඇත්තටම දියුණු කරගන්න වේදනානුපස්සනාව මූලික වෙනවා.

අපි හිතමු දැන් යෝගාවචරයෙක් මෙහෙම කය මූලික කරගෙන මේක වඩාගෙන යනකොට සමහර විට එයාගෙ හිතෙත් පහළ වෙන විවිධ සොම්නස්, දොම්නස්, උපේක්ෂා වේදනාවනුත් එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. මුලදි ඇත්තටම කය පාවිච්චි කරන එක පහසුයි. හැබැයි පස්සේ හිතේ සතිමත් බව, සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, මනසේ පහළ වෙන සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නැත්නම් සොම්නස්/දොම්නස් වේදනාත් තේරුම්ගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. අපි හිතමු දැන් මේවාත් තේරුම්ගනිමින් යනකොට, එයාට තේරෙනවා මේ වේදනාව කියන්නෙත් එක්තරා අන්දමක සංඛත ස්වභාවයක් - ඒකෙ තියෙනවා හටගන්නා ස්වභාවයක්, වෙනස් වෙන ස්වභාවයක්, අවසන් වෙන ස්වභාවයක්. ඉතින් ඕනෑම සංඛත ධර්මයක

බුදුරජාණන් වහන්සේ ලක්ෂණ 3ක් පෙන්වනවා **උප්පාදෙ පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤතත්තං පඤ්ඤායති** කියලා. ඒ කියන්නේ ඕනෑම හේතුඵල දහමකින් සකස් වෙච්ච, හේතුන්ගෙන් සකස් වෙච්ච ධර්මයක මෙන්න මේ හටගැනීමක් පෙන්නුම් කරනවා; වෙනස් වීමක් පෙන්නුම් කරනවා; ක්ෂය වී යෑමක්, නැති වී යෑමක්, වැය වී යෑමක් පෙන්නුම් කරනවා.

ඉතින් එතකොට යෝගාවචරයෙක් මෙන්න මෙබඳු දහමක් තේරුම්ගන්න දැන් මේ වේදනාවම උපයෝගී කරගන්නවා. එතකොට එයා ඇත්තටම වේදනානුපස්සනාව බොහොම පුළුල්ව වඩනවා නම්, එයාට තේරෙනවා 'උදේ ඉඳන් රාත්‍රි වෙනකම්ම මේ කයේ නිරන්තරයෙන්ම විවිධාකාර වේදනා පහළ වෙනවා. හිතෙත් විවිධාකාර අන්දමින් එබඳු වේදනා ස්වභාවයන් පහළ වෙනවා. එතකොට මේ වේදනාවන් හැරුණහම වෙන මොකක්වත් නැති තරම්. එච්චරට මේ වේදනාවන්ගේ පෙළගැස්වීමක්, විපරිණාමයක්, වෙනස් වීමක්, ඇතිව නැතිව යාමක් තමයි නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ' කියලා යෝගාවචරයෙකුට ටික ටික වැටහෙන්න ගන්නවා.

දැන් ඒකෙ තවත් පියවරක් වශයෙන් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ **සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති** කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් අර සැප, දුක්, උපේක්ෂා කියන එකට වඩා දැන් මේ කොයි ජාතියේ වේදනාවත් පෙන්නුම් කරන ඒ පොදු ලක්ෂණය යෝගාවචරයා බොහොම තීක්ෂණව බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට අර අපි කලින් දීලා තිබ්ච්ච වටිනාකම් ඒ තරම් දැන් ඉස්සරහට එන්නෙ නැහැ. සැප, දුක, උපේක්ෂා කියන ගතියකට වඩා දැන් මෙතන තියෙන මේ සියුම් සියුම්, කුඩා කුඩා වේදනාවන්ගේ තියෙන ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය යෝගාවචරයෙක් ප්‍රකට කරගන්නවා. දැන් එයා තීක්ෂණව බලනවා. සියුම්ව බලනවා. අර බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන ආකාරයෙන් - **වෙදනා බුබ්බුළුපමා** කියලා ඒ පෙන්වලා තියෙන ආකාරයෙන් හරියට නිකන් දිය බුබුළු හට අරගෙන එතනම බිඳිලා යනවා වගේ

බොහොම ක්ෂණිකව මේ හටගන්නා වේදනාවන් බිඳිලා යන හැටි එතකොට මේ සතිය දියුණු කරගන්න, සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න, නුවණ දියුණු කරගන්න එයා මේ පහළ වෙන විවිධ වේදනාවන් උපයෝගී කරගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් වේදනාවන් මේ භාවනාව සඳහා අමුද්‍රව්‍ය කරගන්නවා. එතකොට දැන් එයාට මේ වේදනාවන් පහළ වුණා කියලා ඒක කරදරයක් විදිහට සලකන්නෙ නෑ. දැන් ඉස්සර නම් අපි භාවනා කරන්න ගියහම කයේ යම් යම් දුක් වේදනා පහළ වෙනකොට ඉතින් සමහර වෙලාවට තමන්ගෙ හිත රිදෙනවා - අද ටිකක් ඉක්මනටම නැගිටින්න වුණා පාදයේ වේදනාවක් පහළ වෙලා. නැත්නම් කොන්දේ වේදනාවක් පහළ වෙලා - ඒ වගේ එයාගෙ හිතේ යම් අමනාපයක් මේ වේදනාව ගැන ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් දැන් එහෙම එකක් නෑ. පහළ වෙන වේදනාවන් එයා පාවිච්චි කරගන්නවා තමන්ගෙ භාවනාව දියුණු කරගන්න. සතිය දියුණු කරගන්න. ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. එතකොට එයාට තේරෙනවා දැන් මේ වේදනාව තියෙන්නෙ. මේක ඇවිල්ලා මේ මගේ වේදනාව නෙවෙයි. මේක මට අයිති වේදනාවකුත් නෙවෙයි. මේ වේදනාව මට ඕනෑ විදිහට පවතින ස්වභාවයකුත් නෙවෙයි කියල මේ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය දැන් එන්න එන්න යෝගාවචරයට වැටහෙන්න ගන්නවා. **අත්ථි වෙදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** 'දැන් මේ තියෙන්නෙ හුදෙක් වේදනා' කියන තැන ඉඳලා වේදනා දිහා බලන්න පුළුවන් ගතියක් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති මම කලින් වාර කීපයකදිත් මතක් කළා දැන් අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට නිදැල්ලේ වෙන්න ඉඩ හැරලා, ස්වාභාවිකව වෙන්න ඉඩ හැරලා තමයි අපි හරියට නිකන් වෙන කෙනෙක්ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිවලියක් බලන්නා වගේ අපි ඒ දිහා බලන්නේ. අන්න ඒ වගේමයි දැන් මෙතෙන්දිත් මේ කයේ යම් යම් විවිධ වේදනාවන් හටගන්නවා. අපි ඒක නිකන් අපේ නෙවෙයි වගේ තමයි බලන්නේ - පරතෝ බැල්මකින් තමයි බලන්නේ. අපේ හිතෙත් යම් යම් සොම්නස්, දොම්නස් වේදනාවන් පහළ වෙනවා.

ඒකෙනුත් බැහැර වෙලා ඒක දිහා බලනවා. එතකොට මෙහෙම බලන්න බලන්න, ඇත්තටම මේ වේදනා සෑහෙන දුරට සමනය වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. මොකද, දැන් අපි වේදනාවන් එක්ක ගැටෙන්න ගියහම ඒක සමහර විට වර්ධනය වෙන්නත් පුළුවන්. ඒකත් එක්ක ඇලෙන්න ගියහම සමහර විට ඒක වර්ධනය වෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් අපි බොහොම මධ්‍යස්ථව මේ දේවල් දිහා බලාගෙන ඉන්න ඉන්න ඒවා කෙරෙහි අපේ හිතේ අර කලින් තිබ්බ ඇලෙන ගතිය, ගැටෙන ගතිය, මගහරින ගතිය, ඒවායින් පැනල යන ගතිය වෙනුවට මේවායින් බැහැර වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතිය, විඳ දරාගන්න පුළුවන් ගතිය, ඉවසීම වගේ ගුණධර්ම අපේ හිතේ වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න එක පැත්තකින් අපිට කියන්න පුළුවන් අපේ හිතේ මධ්‍යස්ථ බවක් දියුණු වෙනවා. උපේක්ෂාවක් තව තව වැඩෙනවා. තවත් පැත්තකින් මේවා කෙරෙහි අපේ හිතේ යම් විරාගී ස්වභාවයක් වැඩෙනවා. දැන් කොයි අන්දමක වේදනාවක් පහළ වුණත් අපි ඒකට ඇලෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒක එක්ක ගැටෙන්න යන්නෙත් නෑ. ඒක අස්සට රිංගගන්න යන්නෙත් නෑ. සතුටු වේදනාවක්, සැප වේදනාවක් පහළ වුණා කියලා ඒක කියාපාන්න යන්නෙත් නෑ. ඒකත් එක්ක බැඳෙන්න, සතුටු වෙන්න යන්නෙත් නෑ. අපි නිකන් වෙනමමයි කටයුතු කරන්නේ. මේ සතිමත් බව කියන පදනමේ පිහිටාගෙන අපි ඒ සති ආලෝක ධාරාව තුළින් තමයි දැන් මේ වේදනාවන් දිහා බලන්නේ.

දැන් ඔහොම වෙන්න වෙන්න අපේ හිතේ මේ පහළ වෙන විරාගී ස්වභාවය, නොඇලුණු ස්වභාවය, එහෙමත් නැත්නම් මේ වේදනාවන් කෙරෙහි අපේ හිතේ ඇති වෙච්ච එක්තරා අන්දමක අවබෝධය මත පදනම් වෙච්ච කලකිරීම සමහර විට අපේ හිත වේදනාවන්ගෙන් අයින් වෙලා ඉන්න පුළුවන්කම තව තව වර්ධනය කරල දෙනවා. දැන් ඉස්සෙල්ලා නම් සැප වේදනාවක් පහළ වෙච්ච ගමන් අපි ඒකට ගිහිල්ලා ඇලුණා. දුක් වේදනාවක් පහළ වෙච්ච ගමන් ඒකත් එක්ක ගැටුණා. දැන් එහෙම එකක් නෑ. දැන් හොඳට නිකන් මධ්‍යස්ථව, මගේ නෙවෙයි වගේ බලන් ඉන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයා තුළ පහළ වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට දැන් මේ තත්ත්වය තව තව වැඩෙන්න වැඩෙන්න, මේවායේ තිබිච්ච ඒ සැප දුක උපේක්ෂාව කියලා අපි ඒ කරපු වර්ග කිරීම් ටික ටික අයින් වෙලා, මේ ඔක්කොම එකට මිශ්‍ර වෙලා, ඒවායේ තිබිච්ච රස මැකිල ගිහිල්ලා, ඒවාට ආවේණික ලක්ෂණ අයින් වෙලා ඒ වෙනුවට නිකන් කාටත් පොදු ලක්ෂණ, ඔක්කොම මිශ්‍ර වුණා වගේ ස්වභාවය, ඔක්කොම එකට ගොනු වුණා වගේ ස්වභාවය දැනෙන්න දැනෙන්න තව තව ඉතින් මේක එපා වෙන ගතියක් තමයි පහළ වෙන්නේ. දැන් එතකොට යෝගාවචරයට සමහර විට වේදනා තිබුණත් එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ එක්තරා අන්දමක මධ්‍යස්ථ බවක්. නැතත් තියෙන්නෙ එක්තරා අන්දමක මධ්‍යස්ථ බවක්. සැප වේදනාවක් තිබුණත් තියෙන්නෙ මධ්‍යස්ථ බවක්. දුක් වේදනාවක් තිබුණත් තියෙන්නෙ මධ්‍යස්ථ බවක්. උපේක්ෂා වේදනාවටත් ඉතින් කොහොමත් තියෙන්නෙ මධ්‍යස්ථ බවක්.

අපි හිතමු දැන් යෝගාවචරයෙක් මේක ඔහොම දිගට දියුණු කරනවා නම්, සමහර විට ඇතැම් වෙලාවකදී මේ යෝගාවචරයගෙ හිත මේ සම්පූර්ණ වේදනාවලින් බැහැර වෙලා බොහොම උපේක්ෂා සහගතව, අනිශ්‍රිතව, මේ වේදනාවවත් ඇසුරු කරන්නෙ නැතිව ඉන්න පුළුවන්කමක් සුළු වෙලාවකට ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ දැන් සමහර විට දුක් වේදනාවත් තියෙනවා, හැබැයි දැන් හිතට ඒක දිහා බලන්නවත් වුවමනාවක් නැ. සැප වේදනාවක් තියෙනවා, හැබැයි හිතට දැන් බලන්නවත් වුවමනාවක් නෑ. හිත ඉන්නෙ දැන් එයාගෙ පාඩුවේ. අනිශ්‍රිතයි කියන්නෙ ඒකයි. එයාට දැන් මේ වේදනා ඇසුරු කිරීමේ වුවමනාවක් නෑ. එයා ඒවා ඇසුරු කරලා බැලුවා. හොඳට නිරීක්ෂණය කරලා ඒවායින් ඉගෙනගත්තා. යම් දහමක් දියුණු කරගත්තා. ඒ දහම දියුණු වීම නිසා, එහෙමත් නැත්නම් ඒ නුවණ වර්ධනය වීම නිසා දැන් හිත ඒවායින් මෑත් වෙලා, ඉවත් වෙලා එයා දැන් තනියම ඉන්න ගතියක්, හුදෙකලාව ඉන්න ගතියක්, වේදනාව ඇසුරු නොකර ඉන්න ගතියක්, ඒවායින් ඉවත් වෙලා ඉන්න ගතියක් - වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් මේ ඕනෑම ආකාරයක, ඕනෑම අන්දමක වේදනාවක් උපාදාන නොකර ඉන්න ගතියක් දැන් යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක මුලදී හටගත්තට, සමහර විට පුංචි වෙලාවක් තිබිලා ඒක නැති වෙලා ආයිත් ඉතින් පහළ වෙන වේදනාවකට හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හිතේ යම් යම් සංඥවන් පහළ වෙලා ඒ සංඥවලට හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් යෝගාවචරයා බොහොම දක්ෂව මේ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා නම්, දැන් සමහර විට තේරෙන්න පුළුවන් 'මේ වේදනා හැරුණහම දැන් හිතේ සංඥත් පහළ වෙනවා. හැබැයි මේ සංඥවකටවත් මම ඇලෙන්න අවශ්‍ය නැහැ' කියලා. දැන් හුඟක් වෙලාවට වේදනාවන් සමනය වේගෙන යනකොට ඔන්න ඔය හිතේ සංඥ පහළ වීම ඇතැම් කෙනෙකුට ඇති වෙන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු අපි බොහොම ශ්‍රද්ධාවන්ත කෙනෙක් නම් සමහර විට දැන් අපේ කය බොහොම සියුම් වෙලා තියෙනවා, නොදැනී ගිහිල්ල තියෙනවා, පහළ වෙච්ච වේදනාවනුත් දැන් සෑහෙන දුරට සමනය වෙලා තියෙනවා. ඔන්න එතකොට බොහොම ලස්සන බුද්ධ පින්තූරයක් අපිට මැවිලා පේනවා. නැත්නම් රුවන්වැලි සෑය මැවිලා පේනවා. නැත්නම් ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය මැවිලා පේනවා. ඉතින් එතකොට අපි රැවටුණොත් එහෙම 'ආ.. මේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය. මම වන්දනා කරන්න ගියෙත් නෑ. අද මම ඒක වන්දනා කරගන්න ඕනෑ' කියලා, ඉතින් අපි මේ අත් දෙක උස්සලා වන්දනා කරන්න ගියොත් එතන අපි රැවටෙනවා. මේ ඇවිල්ලා හුදෙක් සංඥවක්. අපි මේ ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නේ. මෙතන මේ සංඥවක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ කියලා සංඥවට වටිනාකමක් දීලා, නම් දීලා, ඒක වැළඳගන්න යන්නෙ නැතුව අපි එතෙන්දි නුවණ පාවිච්චි කරන්න අවශ්‍යයි

දැන් චිත්ත සංස්කාර වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මේ වේදනා සංඥ කියන දෙක තමයි හඳුන්වලා දෙන්නේ. චිත්ත සංඛාර කියන්නේ වේදනා සංඥවල නිරූපණයට. එතකොට වේදනාවන් හොඳට තියුණු වෙලා, සියුම් වෙලා, දුරු වෙලා, ක්ෂය වෙලා යනකොට සමහර විට සංඥවන් පහළ වෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් එතෙන්දි අපි නුවණක් පහළ කරගන්න අවශ්‍යයි මේ සංඥවලත් නොරැවටී ඉන්න, සංඥවලත් නොබැඳී ඉන්න,

සංඥාවලට වටිනාකම් නොදී ඉන්න, අපේ ඇස් දෙක පියාගෙනයි ඉන්නේ කියල මතක් කරගන්න. දැන් අපි ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නකොටයි මේ බොහොම දර්ශනීය අන්දමින් යම් සංඥාවක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් අපි නුවණක් උපදවාගන්න අවශ්‍යයි 'මේ ඇවිල්ලා හිතෙන් හදපු සංඥාවක්. මේ මතක් කරල දීමක්. මතකයක්, නැත්නම් හිතලුවක්' කියලා තේරුම්ගන්න. එතකොට අන්න අපිට පුළුවන් මේ හිතේ පහළ වෙච්ච සංඥාවලට මුළා නොවී ඒකට එහෙම්ම යන්න ඉඩ හරින්න. එතකොට දැන් තවත් හොඳ දෙයක් වෙනවා - දැන් මේ සංඥාත් සමනය වෙන්න ගන්නවා. අපි සංඥා වර්ධනය නොකළ නිසා, ඒවට අපි මුළා නොවෙච්ච නිසා, ඒවා කෙරෙහි එක්තරා අන්දමකින් විරක්ත භාවයක් අපේ හිතේ පවත්වපු නිසා අන්න ඒ සංඥාත් වියැකිලා යන්න ගන්නවා. දැන් ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම හිතේ තියෙන්නෙ හරි සහනයක්. කය සමහර විට නොදැනී ගිහිල්ලා. වේදනාවන් ඔක්කොම සමනයට පත් වෙලා. සංඥාවලුත් දැන් හිත අතහැරල ගිහිල්ලා. දැන් හොඳට හිත නිකන් පවිත්‍ර වෙලා. හිතේ ඉඩකඩ වැඩි වෙලා. හිත බොහොම සහනශීලී වෙලා. සාමකාමී වෙලා. සැහැල්ලු වෙලා. අනිශ්‍රිත වෙලා. කිසිවක් උපාදාන නොකර ඔන්න දැන් පවත්නා වූ සිතක් යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙලා.

ඉතින් මෙන්න මේ තත්ත්වය යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් නම් දිගට පවත්වන්න, එක අතකින් ඒක පුහුණුවක් හරහා යා යුතු ගමනක් වෙනවා. එයාට තේරෙනවා මේ තත්ත්වය දිගට පවත්වන්න නම් එක්තරා අන්දමකින් මගේ ශීලයේ යම් කිසි පිරිසිදු බවක් තබාගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නැත්නම් සමහර විට මම මේ කටයුත්ත කරගෙන යනකොට මගේ හිතේ යම් විපිළිසර භාවයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිත මට චෝදනා කරන්න ඉඩ තියෙනවා, හිත වික්ෂිප්ත වෙන්න ඉඩ තියෙනවා ශීලය මුල් කරගෙන. හැබැයි මම හොඳට ශීලය ආරක්ෂා කරනවා නම් එහෙම වික්ෂිප්ත භාවයක්, හිත මට චෝදනා කරන ගතියක් එන්න විදිහක් නැහැ. මොකද, තමන්ට තේරෙනවා මම බොහොම සිල්වන්තව තමයි මේ ගමන යන්නේ. ඉස්සරට වඩා මට ශීලය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි

ගෞරවයක්, හැඟීමක් තියෙනවා. පිරිසිදුව ශීලය ආරක්ෂා කරන්න මම උත්සාහවන්ත වෙනවා කියලා අවංකව ඒ කටයුත්තේ නිරත වීම ගැන තමන්ට සියුම් සතුටක් තියෙනවා. නිරහංකාර සතුටක් තියෙනවා. අව්‍යාජ සුවයක් තියෙනවා. අනවජ්ජ සැපයක් තියෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් ශීලයෙන් ලැබෙන්න ඕන අනුග්‍රහය ඒ යෝගාවචරයට ලැබෙනවා.

ඊට පස්සේ දැන් මේ පහළ වෙන සියුම් වේදනාවන් හඳුනාගන්න, එහෙමත් නැත්නම් හිතේ පහළ වෙන සංඥවන් නිවැරදිව හඳුනගන්න ඒ හිතට වුවමනා කරන පිරිසිදු පරිසරය අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කියන්නෙ බොහොම පැහැදිලිව මේ දේවල් හඳුනාගන්න නම් හිතේ හොඳ සමාහිත බවක් අවශ්‍ය වෙනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, සමාධි ශික්ෂාවක වටිනාකම ඒ යෝගාවචරයා ටික ටික හඳුනාගන්නවා. ඒ කියන්නේ එයාට තේරෙනවා නම් දැන් වේදනාවක් බලන්න ගියහම හිත විසිරෙනවයි කියලා ඉතින් එයා තේරුම්ගන්නවා 'දැන් සමාධිය තාම දුර්වලයි. මේක බලන්න තරම් තාම ශක්තිමත් නෑ. දුක් වේදනාවක් පහළ වුණා. දුක් වේදනාව මම බලන්න ගියා. හැබැයි හිත විසිරෙන්න ගත්තා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ තාම මම සූදනම් නැහැ, නැත්නම් මගේ හිත සූදනම් නැහැ මේ වේදනාව හොඳට නිරීක්ෂණය කරන්න. එහෙනම් මම තව ටිකක් සමාධිය දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. ආනාපානසතියක් වඩලා, නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවක් වඩලා, ඒ වගේ කුසලතාවක් භාවිතා කරලා මේ ඒකාග්‍රතාව සමාධිමත් භාවය දියුණු කරගන්න අවශ්‍යයි. මොකද තාම හිත විසිරෙනවා වේදනාවක් බලන්න ගියහම. ඒ අවශ්‍ය කරන එකලස මට තාම පවත්වගන්න අමාරුයි' කියලා අන්න ඒ යෝගාවචරයා බොහොම නිහතමානීව තේරුම්ගන්නවා.

එතකොට අන්න සමාධිය ටිකක් දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. සමහර විට හොඳට සමාධිය දියුණු කරපු කෙනෙක් වුණත් දුක් වේදනාවක් වගේ දෙයක් නිරීක්ෂණය කරමින් බොහෝ වෙලාවක් ඉන්නකොට හිතේ යම් පමණක වියළි ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිත ටිකක් විසිරෙන්න පුළුවන්. හිතට නිකන් ඒක එපා වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතෙන්දිත් නැවතත් හිත ටිකක් සමාධිමත්

කරගෙන, සැහැල්ලු අරමුණකට හිත යොමු කරලා ආයිමත් හිත සම්පහංසනය කරගෙන, සැහැල්ලු කරගෙන, සතුටු කරගෙන මේ කටයුත්තට නැවත පිවිසෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා එක පැත්තකින් අපිට තේරෙනවා මෙතෙන්දි අපි ටිකක් උපක්‍රමශීලී වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද, වේදනානුපස්සනාව වගේ කර්මස්ථානයකදී අපිට දුක් වේදනාවන් නිරීක්ෂණය කරන්න ගියහම හිතේ ඒ මධ්‍යස්ථ බව පවත්වාගැනීම වැදගත් වෙනවා. නැත්නම් අපිට මුලදි මැදහත් බවක් හිතේ තිබිලා පස්සෙ පස්සෙ හිත ටිකක් ගැටෙන්න ගත්තොත්, එපා වෙන්න ගත්තොත්, දුක් වේදනාවත් එක්ක හිතේ නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙන්න ගත්තොත් ඒ කියන්නෙ අපේ හිතට අවශ්‍ය කරන ඒ මැදහත් බව, සමබරතාව දැන් නැහැ. එහෙනම් එබඳු තැන්වලදි අපි නැවතත් පොඩ්ඩක් ඒ වේදනානුපස්සනාවෙන් හිත ඉවත් කරගෙන - අපි හිතමු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයකට හිත යොදලා, පිම්බීම හැකිළීම වගේ කර්මස්ථානයකට හිත යොදලා, අපේ හිත නැවතත් සන්සුන් කරගෙන, මැදහත් කරගෙන, හිත සතුටු කරගෙන එබඳු වේදනානුපස්සනාවකට නැවත පිවිසීම වඩා උචිත වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි මේ කටයුත්තේ දිගට නිරත වෙනකොට දැන් යෝගාවචරයෙකුට සීලයේ තියෙන වැදගත් කම මෙතෙන්දි තේරෙන්න ගන්නවා. හිතේ තියෙන්න ඕන බොහොම පිරිසිදු භාවය, විනිවිද පෙනෙන භාවය, ඒ පහළ වෙන වේදනාව අනිත් දේවල් එක්ක මිශ්‍ර කරගන්නෙ නැතුව හොඳට දැකගැනීමේ කුසලතාව, සමාධිමත් භාවය, ඒකෙ තියෙන වැදගත්කම එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. ඊට පස්සේ මේ වේදනාව තුළින්ම එයා ලබන අවබෝධය, වේදනාවම පාවිච්චි කරලා ඒකෙ යථා ස්වභාවය දැනගැනීම තුළින් එයාගෙ හිතේ පහළ වෙන විපස්සනා නුවණ එයාට තව තව තේරෙන්න ගන්නවා. මේවායේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට තේරෙන්න ගන්නවා. 'මේ තරම් මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවයක් නේද මෙතන තියෙන්නේ' කියලා ඒකෙ තියෙන ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. 'මෙබඳු ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවකින් නිරන්තරයෙන් පෙළෙන

ගතියක් නේද මෙතන තියෙන්නේ' කියලා එයාට ඒ දුක්ඛ ලක්ෂණය තේරෙන්න ගන්නවා. 'ඉතින් කොහොමද මෙබඳු තත්ත්වයකින් මම සැපයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ?' කියලා අර දුක්ඛ ලක්ෂණය පිළිබඳත් එයාට තව තව ගැඹුරින් වැටහෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඊළඟට මේ වේදනාවන් මගේ උවමනාවකටම පහළ වෙනවා නෙවෙයි. මට සමහර විට උවමනායි සැප වේදනාවන් පහළ කරගන්න. හැබැයි මගේ උවමනාව තිබුණ කියලා මේ වේදනාව පහළ වෙන්නෙ නෑ. සමහර විට මට උවමනයි ඒ පහළ වෙච්ච සැප වේදනාවත් දිගට පවත්වගන්න. හැබැයි එහෙම මගේ උවමනාව තිබුණා කියලා සැප වේදනාවන් දිගට පවතින්නෙත් නෑ. සමහර විට මට උවමනායි කිසිම දුක් වේදනාවක් පහළ නොවී පවත්වගන්න. නමුත් එහෙම තිබුණයි කියල දුක් වේදනා පහළ නොවී ඉන්නෙත් නෑ. සමහර විට මට තේරෙනවා මේ දුක් වේදනාව ඉක්මනට ගියොත් හොඳයි කියලා. මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. හැබැයි ඒ බලාපොරොත්තුව තිබුණ කියල දුක් වේදනාවන් ඉක්මනට යන්නෙත් නෑ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ දුක් වේදනාවන් කියන දේවල්, එහෙමත් නැත්නම් සැප වේදනාවන් කියන දේවල්, උපේක්ෂා වේදනාවන් කියන දේවල් මේ මගේ රුචි අරුචිකම් අනුව වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ. ඒවා කටයුතු කරන්නෙ ඒවාටම ආවේණික න්‍යාය පත්‍රයකට අනුව. ඒවාට අදාළ හේතුඵල දහමකට අනුව තමයි ඒවා ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා 'මෙතන කොහොමද එහෙනම් මේ වේදනාවන් මගේ කියල මම කියන්නේ? මේ වේදනාවන් මට අයිතියි කියල කියන්නෙ කොහොමද? එහෙමත් නැත්නම් මේ වේදනා තුළින් මම නිරූපණය වෙනවා කියල කියන්නේ කොහොමද? මේවා මම කියල කියන්නෙ කොහොමද?' කියලා සමහර විට යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිත ප්‍රශ්න කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ දැන් මේ අපි පොතකින් අහල නෙවෙයි, මේවා බැලීම නිසා, මේවා නිරීක්ෂණය කිරීම නිසා, නැවත නැවත මේ වේදනාවන්ගේ යථා ස්වභාවය වැටහීම නිසා එයාගෙ හිත ඇතුළෙන්ම ප්‍රශ්නයක් එනවා 'කොහොමද මේ වේදනාව මම කියල

කියන්නේ? මේ වේදනාව මට අයිතියි කියල කියන්නෙ කොහොමද? මගේ අණ සක යටතේ මේ වේදනා තියෙනවයි කියල කියන්නෙ කොහොමද?' කියලා තමන්ගෙ තුළින්ම නුවණක් අවදි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි වේදනාවල තියෙන අනාත්ම ලක්ෂණය දැන් යෝගාවචරයෙක් ටික ටික ප්‍රකට කරගන්නේ.

තවත් සමහර වෙලාවට එහාට ගිහිල්ලා, අපි කලිනුත් මතක් කළා වගේ මේවායේ තියෙන ඒ හේතුඵල දහම සමහර විට ඒ යෝගාවචරයා ප්‍රකට කරගන්නවා. ඉතින් එතකොට එයාට තේරෙනවා මෙතන දැන් නුවණකුත් මේ වේදනානුපස්සනාව හරහා වැඩෙන ආකාරය. එතකොට නුවණ දියුණු කරගන්නත් දැන් එයා වේදනානුපස්සනාව තව තව දියුණු කරනවා. ඒ වේදනානුපස්සනාව තුළින්ම තවත් නුවණ දියුණු කරගන්න අවකාශය තියෙන බව එයාට තේරෙනවා. එහෙනම් එබඳු මාර්ගයක් එයා අනුගමනය කරන්න දැන් උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ ශීලයක තියෙන වටිනාකම තේරිලා, සමාධියක තියෙන අවශ්‍යතාව තේරිලා, ඊට අමතරව දැන් මේ වේදනානුපස්සනාව මූලික කරගෙනම තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමේ වුවමනාව දැන් යෝගාවචරයෙක් අවබෝධ කරගෙන මෙන්න මෙබඳු ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරන්න දැන් යෝගාවචරයෙක් ටික ටික සූදානම් වෙනවා.

දැන් එතකොට පින්වත්නි මේ වේදනානුපස්සනාවේ අවස්ථා 3 ක් අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. මුල් අවස්ථාව තමයි අර සතිය දියුණු කරන්න වේදනාව පාවිච්චි කරන අවස්ථාව. සතිමත් වෙනවා වේදනාවම පාවිච්චි කරලා. සැප වේදනාවක් පහළ වෙනකොට ඒ ගැන සතිමත් වෙනවා. දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනකොට ඒ ගැන සතිමත් වෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙනකොට ඒ ගැන සතිමත් වෙනවා. ඔය මට්ටමට කියන්න පුළුවන් **සතිපට්ඨාන මට්ටම** කියලා. ඊට පස්සේ ඒ පහළ වෙන පහළ වෙන වේදනාවේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්නවා කියල කියන්නේ එයාව හොඳට නිරීක්ෂණය කරනවා. එයාගෙ හැසිරීම දිහා හොඳින් බලාගෙන ඉන්නවා. සමහර විට එතකොට ඒ තනි වේදනාවක් නෙවෙයි මෙතන වේදනා සමූහයක් තියෙනවා කියලා යෝගාවචරයෙකුට වැටහෙනවා.

ඒ එක කුඩා කුඩා වේදනාවක ක්‍රියාකලාපය අපි තේරුම්ගනිමින් ඉන්නවා. එතකොට **සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති** කියන ආකාරයට මේවායේ තියෙන ඒ ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවය යෝගාවචරයෙක් අත්දකිමින් ඉන්නවා. ඔය මට්ටමට අපිට කියන්න පුළුවන් **සතිපට්ඨාන භාවනා මට්ටමක්** කියලා. ඊට අමතරව අන්තිමට අපි අර විස්තර කරපු දැන් මේක දීර්ඝව වඩාගෙන යනකොට ඒ ශීලයක් මත හොඳට පදනම් වෙලා හිතේ එකලසක්, සමාහිත බවක්, පිරිසිදු බවක්, පැහැදිලි බවක් පවත්වාගනිමින් තව දුරටත් මේවාම නිරීක්ෂණය කරමින් තව තව ගැඹුරට තමන් තුළ නුවණ දියුණු කරගනිමින් ඒ ශීල සමාධි ප්‍රඥා ප්‍රතිපදාවක් වඩන මට්ටම අපිට කියන්න පුළුවන් **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදා** කියන මට්ටම කියලා.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ සතිපට්ඨානය කියන කොටසෙදි අපි සිහිය දියුණු කරගන්න මට්ටමත්, සතිපට්ඨාන භාවනා කියන කොටසෙදි විපස්සනා නුවණක් අවදි කරගැනීමත්, ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් - සීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ප්‍රතිපදාවක් දියුණු කරන අවස්ථාවෙදි යෝගාවචරයෙක් ඒ සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාවක්, එහෙමත් නැත්නම් ජීවිතේම භාවනාවක් කරගැනීමක්, තමන් එදිනෙදා ලබන විවිධ අත්දැකීම්වලදි පවා මෙබඳු ප්‍රතිපදාවකට මූලික කරගෙන කටයුතු කිරීමක්, ප්‍රතිපදාවකට අවතීර්ණ වීමක් දකින්න ලැබෙනවා. ඉතින් එතකොට ඇත්තටම ඒ යෝගාවචරයට ආයිත් මේ භාවනා කරන වෙලාවක් කියල දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. එයා තමන්ගේ ජීවිතයම භාවනාවක් කරගෙන. ඒ සඳහා විශේෂ වෙලාවක් ගත කරනවා නෙවෙයි. එයා උදේ නැගිට්ට මොහොතේ ඉඳන් රාත්‍රී නින්දට යනකම්ම එක්කෝ කය දිහා බලාගෙන ඉන්නවා, වේදනාව දිහා බලන් ඉන්නවා, නැත්නම් හිත දිහා බලන් ඉන්නවා. ඒ කය, වේදනාවන්, හිත මේ භාවනාව සඳහා උපයෝගී කරගන්නවා. ඉතින් එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ අපි අනිකුත් කිසිම වැඩක් නොකර මේක දිහා බලනවා කියලා. ඒ අනෙකුත් වැඩවල නිරත වෙද්දිත් මේ භාවනාව පිළිබඳ යම් කිසි හැඟීමක්, අවධානයක් ඒ යෝගාවචරයා තුළ තියෙනවා. ඉතින් එතකොට

තමයි එයාට තේරෙන්නෙ මේ අනෙකුත් කටයුතුවල නිරත වෙනකොටත් හිතේ වේදනාවක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතමු දැන් අපි කාත් එක්ක හරි කතාබහ කරනවා. ඉතින් එතකොට ඔන්න අපේ හිතේ සතුටක් පහළ වුණා. අපි කැමති කෙනෙක් එක්ක කතා කරද්දි ඔන්න අපේ හිතේ සතුටක් පහළ වෙනවා. ඒ සතුට පහළ වෙන හැටි එයා තේරුම්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් තවත් කෙනෙක් එක්ක කතා කරනකොට අපේ හිතේ නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙනවා. සමහර විට මේ නුරුස්නා ගතිය ඒ දුක් වේදනාව දෙම්නස් වේදනාව වශයෙන් එයාට තේරුම්ගන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් මේක ඕන නම් කෙනෙකුට චිත්තානුපස්සනාවකට යොදගන්නත් පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මේක වේදනානුපස්සනා මුහුණුවරකින් බලන්නත් පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු අපි බස් එකක් එනකන් පාරේ පොඩ්ඩක් හිටගෙන ඉන්නවා. සමහර විට එතනත් යම් කිසි දුක් වේදනාවක් හිතේ තියෙනවා. නුරුස්නා ගතියක් තියෙනවා. නොඉවසිලිමත් බවක් තියෙනවා. ඉතින් එතෙන්දි පහළ වෙන ඒ දුක් වේදනාව, දෙම්නස් වේදනාව පවා යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා ඇත්තටම මේ සතිපට්ඨානය අපි භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයේදී පමණක් වැඩීම නෙවෙයි මෙතෙන්දි වැදගත් වෙන්නේ. අපි මේක තව ටිකක් පතුරවලා, අපේ ජීවිතය එක්ක සම්බන්ධ කරගෙන, එදිනෙද ජීවිතයට මේක ඇඳගෙන ඒ විවිධ කටයුතුවල නිරත වෙනකොටත් සතිපට්ඨානය අපිට ගැඹුරින් වඩන්න පුළුවන් නම්, ප්‍රායෝගිකව වඩන්න පුළුවන් නම්, අන්න එයා ඒ සතිපට්ඨාන ප්‍රතිපදවක තමයි කටයුතු කරන්නේ. ශීල සමාධි ප්‍රඥා ප්‍රතිපදවක් තමයි එයා වඩන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි උත්සාහවන්ත වෙමු මේ අන්දමින් අපේ මේ සතිමත් බව දියුණු කිරීම වේදනාව උපයෝගී කරගෙන දියුණු කරන්න. ඒ වගේමයි සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩීම මේ වේදනාව මූලික කරගෙන දියුණු කරන්න. ඒ වගේමයි ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු කිරීමත් වේදනාව මූලික කරගෙන තව දුරටත් දියුණු කරන්න.

එතකොට ඒ යෝගාවචරයට තමන් මේ වඩන ප්‍රතිපදාව ගැන එක්තරා අන්දමක සතුටක්, එහෙමත් නැත්නම් තමන් වඩන ප්‍රතිපදාව නිවැරදියි කියලා එක්තරා අන්දමක අවබෝධයක් ඇති වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ දැන් අර පොතේ තියෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නෙවෙයි මේ යෝගාවචරයා වඩන්නේ. තමන් මේ ප්‍රායෝගිකව යෙදෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ගැන තමයි එයාගෙ හිතේ දැන් එක්තරා අන්දමක තෘප්තිමත් බවක්, එක්තරා අන්දමක සතුටක්, එහෙමත් නැත්නම් තමන්ගෙම ප්‍රතිපදාව ගැන එක්තරා අන්දමක සුවයක්, මේක දැන් තව දුරටත් කරන්න ඕනි කියලා පැහැදිලි අවබෝධයක්, තමන්ගේම භාවනාව පිළිබඳ විශ්වාසයක් එයාගෙ හිතේ ගොඩනැගෙන්න පටන්ගන්නවා. එතන තමයි එයා එක අතකින් කියන්න පුළුවන් ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නැමති ප්‍රතිපදාවකට, ඒ ශ්‍රෝතසට පිවිසුණා කියල කියන්න පුළුවන්. එයා දැන් තමා තුළම මේ ප්‍රතිපදාව වඩනවා. ඒ ප්‍රතිපදාවෙ තියෙන වටිනාකම එයාට තේරිලා තියෙනවා. ඒ ප්‍රතිපදාව වඩන්න තමන්ට හැකියාව තියෙනවා කියල විශ්වාසයත් පහළ වෙලා තියෙනවා. තමන්ගේ ප්‍රතිපදාව ගැන විශ්වාසය පහළ වෙලා තියෙනවා. තමන්ගේ ප්‍රතිපදාව වඩන්න දැන් තව දුරටත් දියුණු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සතිපට්ඨානයේ තියෙන ඔන්න ඔය අවස්ථා තුනත් අපිට **සතිපට්ඨාන විභංග සූත්‍රය** වැනි සූත්‍ර අනුසාරයෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ අවස්ථා තුන වේදනානුපස්සනාව තුළිනුත් අපිට හඳුනගන්න පුළුවන්. එහෙම නම් පින්වත්නි අපි වේදනානුපස්සනාවේ සෑහෙන ගැඹුරක් සාකච්ඡා කළා. අද දවසෙත් අපි මේ ඉදිරිපත් කරපු කරුණු කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන, අපේ ජීවිත තුළට මේ දහම එක්කාසු කරගෙන, ප්‍රායෝගිකව මේ දහම අපි තුළ දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වේදනානුපස්සනාවේදී කමටහන ලෙස ගන්නේ කායික වේදනාවන්ය. මානසික වේදනාවන් වන සෝමනස්ස හා දෝමනස්ස වේදනාවන් කෙරෙහි සතිමත් වීම වේදනානුපස්සනාවේම කොටසක්ද? නැතහොත් එය අදාළ වන්නේ කවර අනුපස්සනාවටද?

<u>පි:</u> සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනානුපස්සනා කොටසෙදි විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සාමිස වේදනා, නිරාමිස වේදනා කියලා පැති දෙකක් පෙන්වනවා. එතෙන්දි සාමිස වේදනා කිව්වහම දැන් අපේ කය මූලික කරගෙන බොහෝ සෙයින් දැනෙන වේදනාවන් සලකන්න පුළුවන්. නිරාමිස වේදනාවක් වුණත් අපේ කයෙනුත් දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් විශේෂයෙන්ම හිතට තමයි නිරාමිස වේදනාවන් දැනෙන්නේ. ඒක සොම්නසක් වෙන්න පුළුවන්, දොම්නසක් වෙන්නත් පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි භාවනාවක් වඩාගෙන යනකොට හිත එකලස් වෙනවා. හිත සමාධිමත් වෙනවා. නීවරණ අයින් වෙනවා. එතකොටත් හිතේ ලොකු සතුටක් පහළ වෙනවා. ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. කය පිනා යනවා. හිත පිනා යනවා. ඔන්න ඔය හිත පිනා යන ගතියෙ ඇත්තටම තියෙන්නෙ සොම්නසක්. එතන තියෙන්නෙ චිත්ත ප්‍රීතියක්. ඉතින් එතකොට හිත හා සම්බන්ධ වේදනාවක් එතන තියෙන්නෙ. ඒකත් මේ වේදනානුපස්සනාවෙම කොටසක් තමයි.

ඊට පස්සේ දැන් ආනාපානසති සූත්‍රය වගේ සූත්‍රවලදිත් දක්නට ලැබෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතියම මුල් කරගෙන වේදනානුපස්සනාව වඩන හැටි කියල දෙනවා. ඉතින් එතෙන්දි දේශනා කරන්නෙ **පීතිපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සුඛපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.** ඊළඟට **චිත්තසඞ්ඛාරපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, පස්සම්භයං චිත්තසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති** කියල ඔය වගේ පියවර 4ක් හඳුන්වල දෙනවා සම්පූර්ණයෙන්ම වේදනානුපස්සනාව අදල කරගෙන. ඉතින් එතන ඇත්තටම බොහෝ සෙයින් මේ මානසික වේදනා පැත්ත තමයි දේශනා වෙලා තියෙන්නෙ. **පීතිපටිසංවෙදී**

කිච්චහම මේ හිත මූලික කරගත්ත හිත පිනා යන ගතිය, හිත සතුටු කරන ගතිය සැප වේදනාවේ ස්වභාවයක් කියල හඳුනාගන්න කියනවා. ඊළඟට **සුඛපටිසංවෙදී** කියල කිව්වහම කය බොහොම සැපවත් වෙලා, සුවපත් වෙලා, කය සැහැල්ලු වෙලා තියෙනකොටත් ඒ හිත කය දෙකම සැහැල්ලු වෙලා, තැන්පත් වෙලා, සුවදායී වෙලා, යම් කායික මානසික සැපයක් භුක්ති විඳිනවා. ඒකත් මේ සැප වේදනාවේම එක්තරා නිරූපණයක්, එක්තරා ස්වභාවයක් කියලා එතකොට ඒ සැප වේදනාව, සැප වේදනාවක් වශයෙන් දකිනවා. ඒකත් වේදනානුපස්සනාව.

ඉතින් ඊළඟට තව **චිත්තසඞ්ඛාර** කියල කියනකොට හිතේ පහළ වෙන සියුම් සියුම් වේදනාවන්, හිතේ පහළ වෙන සංඥාවන් ඒවත් දැකගන්න කියල කියනවා. ඉතින් එතකොට මේ විදිහට අර මුලදි කියල තියෙනව වගේ අපි කය මූලික කරගෙන මේ කටයුත්ත පටන්ගන්නවා. කායික සැප වේදනාවන්, කායික දුක් වේදනාවන් අපේ හිතින් හඳුනගන්නවා. හැබැයි තව තව ගැඹුරට යනකොට, සියුම් වෙනකොට අපිට තේරෙනවා මේ කායික වේදනා පමණක් නෙවෙයි මානසිකව හටගන්නා සොම්නස් දොම්නස් වේදනාවනුත්, සාමිස නිරාමිස වේදනාවනුත් අපිට මේ කටයුත්ත සඳහා යොදගන්න පුළුවන් කියලා. ඉතින් ඒ නිසා මේ පැති දෙකම වේදනානුපස්සනාවෙහි ලා ගණන් ගන්න පුළුවන්.

ප්‍රඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ වේදනානුපස්සනා පබ්බය අවසානයේ **අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** යන්න භාවනා අත්දැකීම් ඇසුරින් තේරුම්ගැනීමේදී මින් අදහස් කරන්නේ වේදනාව එකක් වශයෙන් නොව වේගයෙන් ඇතිව නැතිව යන වේදනා ගොඩක්, ප්‍රවාහයක් ලෙස දකින මට්ටමද?

පිඃ එහෙමත් කියන්න පුළුවන්. ඒක තමයි අද අපි ධර්ම දේශනාවෙදි සෑහෙන දුරට විස්තර කරන්න උත්සාහවන්ත වුණේ. නිරන්තරයෙන් වේදනානුපස්සනාවක් දිගට වඩන යෝගාවචරයෙක් තේරුම්ගන්නවා මේ වේදනා හැරුණහම නිකන් වෙන මොකුත් නැහැ වගේ. එක්කො සැප වේදනා තියෙනවා, එක්කො දුක් වේදනා

තියෙනවා, එක්කො උපේක්ෂා වේදනා තියෙනවා. ඒක කායික මානසික වශයෙන් දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ මේ බාහිර දිහා බැලුවහමත් අනිත් අය හරහා යන යම් යම් වේදනාවන් එයාට අනුමාන වශයෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට 'බැලුවහම හැම තැනම තියෙන්නෙ, හැම විටම තියෙන්නෙ මේ යම් හෝ වේදනාවක ස්වභාවයක් නේද?' කියලා එයාට ඒ ගැන අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් එතකොට අර කිව්ව වගේ මෙතන තනි වේදනාත් නෙවෙයි - ඒ කියන්නෙ තනි සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා විනාඩි ගානක් තිබිලා අවසන් වීමම නෙවෙයි. මේ කුඩා කුඩා වේදනා සමූහයක් පහළ වෙලා බොහොම ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් ඒවා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් පවතින්නේ. ඒවායේ අර සාමූහික ප්‍රතිපලයක් තමයි අපි නිකන් අර්ථ දක්වන්නේ මේක සැප වේදනාවක්, මේක දුක් වේදනාවක්, මේක උපේක්ෂා වේදනාවක් කියලා. එතකොට තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් එක්කො සන්තති ඝනය, සමූහ ඝනය බිඳිල ගිහිල්ලා හිත තව ටිකක් තීක්ෂණ වශයෙන්, තියුණු අන්දමින් මේ වේදනාව විනිවිද දකින තත්ත්වයක් ඇති වෙන්නේ කියලා. ඉතින් එතකොට එයාට කියන්න පුළුවන් 'මෙතන තියෙන්නෙ හුදෙක් වේදනා පමණයි. මෙතන සත්ත්වයෙක් නැහැ. මෙතන පුද්ගලයෙක් නැහැ'. එයා අර වේදනා දෘෂ්ටි කෝණයෙන් තමයි දැන් මේක දිහා හොඳට අත්දකින්නේ. 'මෙතන තියෙන්නෙ හුදෙක් වේදනාවල පෙරළියක්. වේදනාවල පෙළගැස්මක්. වේදනාවල විපරිණාමයක්. වේදනා ඇතිව නැතිව යාමක් පමණයි මේ අත්දකින්නේ' කියලා ඒක මූලික වෙලා අවබෝධයක් එන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒක ඉතින් අපිට කියන්න පුළුවන් **අත්ථි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති** - මේ වේදනාවම මූලික කරගෙන එයාගෙ සතිය හොඳට පිහිටල තියෙනවා. වේදනාවන් ගැන එයාගෙ හිතේ හොඳ අවබෝධයක් දැන් ඇති වෙනවා. 'වේදනාවම පමණයි නේද මෙතන තියෙන්නේ? කියලා සමහර වෙලාවට එතෙන්දි අර වේදනාව මූලික කරගෙන අවබෝධයක් එන්න ගන්නවා. ඉතින් ඕක

පස්සෙ ඉතින් චිත්තානුපස්සනාවකට එහෙම යනකොට මේ හිත මූලික කරගෙන බලන ගතියට, හිතේ පහළ වෙන සංස්කාර දකින ගතියකට වගේ පැතිවලට තව තියුණු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා වේදනාව මූලික කරගෙන කර්මස්ථානය වඩනකොට එයාට දැනෙන්නෙ එයාට තේරෙන්නෙ 'වේදනාව තමයි මෙතන තියෙන්නෙ. ඒක මම කියාගන්නවත් මගේ කියාගන්නවත් ස්වභාවයක් නෑ. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියල දෙයක් මෙතන නැහැ. මෙතන තියෙන්නෙ හුදෙක් වේදනා පමණයි' කියන නිශ්චිත නිෂ්ටාවකට එයා පැමිණෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

පු: (ii) ඉන් අනතුරුව එන **යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය** යන පාඨයේ '**පතිස්සතිමත්තාය**' යන්නෙහි අර්ථය කුමක්ද?

පි: හොඳට පිහිටි සතිමත් බවක්. දැන් වේදනාව නැවත නැවත පහළ වෙනකොට අපි හරි යුහුසුලුව ඒක දිහා බලන්න ඕනෑ. දැන් හිතන්න අපේ පාදයේ ඔන්න වේදනාවක් පහළ වුණා. දුක් වේදනාවක් කියල අපි කියමු. දැන් ඒක පහළ වෙලා ටිකක් වෙලා ගියාට පස්සෙ නම් අපි එතෙන්ට අවධානය යොමු කළේ, අපි ටිකක් පරක්කු වැඩියි. ඊළඟට අපි හිතමු ඒක පහළ වෙන්න කලින් අපි එතෙන්ට ගියා. හැබැයි අපිට මොකුත් වේදනාවක් තේරෙන්නෙ නෑ. එතකොට නිකන් ඉක්මන් වැඩියි. අපි හිතමු මේ කායික වේදනාවක් අරගෙන මේක විස්තර කරනවා නම් - කායික වේදනාවයි, අපි මානසික වශයෙන් එතෙන්ට පෙළගැසීමයි සූදනම් වීමයි අපේ අවධානය එතෙන්ට යොමු කිරීමයි කියන මේ දෙක හොඳට සමපාත වෙලා සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ. අත්වැල් බැඳගෙන සිද්ධ වෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒ සතිමත් බව හොඳට වර්ධනය වෙන්න මේ වේදනාව උපයෝගී වීමක් සිද්ධ වෙනවා. **පතිස්සතිමත්තාය** දැන් හොඳට පිහිටි, වැඩිච්ච, දිගට පවතින, අඛණ්ඩ, තියුණු සතියක් දියුණු කරගන්න, වර්ධනය කරගන්න එයා දැන් මේ වේදනාවම උපයෝගී කරගන්නවා. දැන් එතකොට ඒ වේදනාවන් පහළ වෙනකොට පහළ වෙනකොට සතියත් ඒ හරහා දියුණු වෙනවා. අපි හිතමු දැන් අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස

ක්‍රියාවලිය නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒකම ඒකම හිතින් අරමුණු කරමින් අරමුණු කරමින් යනකොට එතකොට සතියත් ඊට සමගාමීව දියුණු වෙනවා.

දැන් මෙතනත් වේදනාවන් නැවත නැවත පහළ වෙනවා. අපි ඒවම නැවත නැවත හොඳට වර්තමාන මොහොතේ අත්දකිමින්, සතිමත් වෙමින් කටයුතු කරනවා. එතකොට ඒ හරහා සතියත් දියුණු වෙනවා. හොඳ දියුණු වෙච්ච සතියක්, අඛණ්ඩ සතියක් වර්ධනය කරගන්න අපි එහෙම නම් මෙන්න මේ වේදනාව පාවිච්චි කරනවා. ඉතින් ඒක තමයි **යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය** - මේ හොඳට ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්න, අඛණ්ඩ සතිමත් බවක් තව තව වර්ධනය කරගන්න මේ වේදනාවම උපයෝගී කරගන්නවා. අර වේදනාවම දැන් එයා පාවිච්චි කරනවා තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. ඒ වගේමයි හොඳට පිහිටි සතියක්, තහවුරු වෙච්ච සතියක්, අඛණ්ඩ සතියක් වර්ධනය කරගන්න.

ඉතින් ඇත්තටම ඒ කොටසට අපිට තව එකතු කරන්න පුළුවන් - දැන් මේක මේ අන්දමින් තව තව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, සතිය තව තව තීව්‍ර කරන්න තීව්‍ර කරන්න, ප්‍රඥාව තව තව වඩන්න වඩන්න අන්න එතුළින් ඇත්තටම ඒ යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් කියලා සාමාන්‍යයෙන් පෙන්නන මේ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය, වේදනාවේ ඇත්ත තත්ත්වය ඒ යෝගාවචරයා අවබෝධ කරගන්නවා. අනිත් පැත්තට තේරෙනවා දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් දහමක යථා ස්වභාවය ඇත්ත තත්ත්වය තේරුණා නම්, අනිවාර්යයෙන්ම හිත ඒක අතහරිනවා. හිතට ඒක නිකන් එපා වෙනවා. ඒක ගැන එක්තරා අන්දමක නිබ්බිදාවක්, විරාගයක් තමයි දැන් ඒ හිතේ පහළ වෙන්නේ. ඒක ධර්මතාවක් කියල දේශනා කරනවා. දැන් එයා තේරුම්ගත්තා මේ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය. එහෙම නම් එයාට දැන් තව දුරටත් මේ වේදනාව ඇසුරු කරන්න වුවමනාවක් නෑ. වේදනාව දැන් එයාට එපා වෙලා. වේදනාව දැන් නිකන් මැකිල යන්න, වේදනාව දැන් බොඳ වෙලා යන්න, වේදනාව හිතින් අයින් වෙලා යන්න පටන්ගන්නවා. දැන් හිතට පුළුවන්කමක් එනවා වේදනාවෙන් අයින් වෙලා හුදෙකලාව

ජීවත් වෙන්න. වේදනාව ඇසුරු නොකර ජීවත් වෙන්න. දැන් ඒක තමයි ඊළඟට ඇත්තටම ප්‍රතිඵලය වශයෙන් පෙන්නන්නේ **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**. දැන් වේදනාවේ යථා ස්වභාවය එයාට දැනිල තියෙනවා. ඒ හරහා එයා අවබෝධයක් ලබාගෙන තියෙනවා. වේදනාව සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන පරිචයක් දැන් එයා ගාව තියෙනවා. ඉතින් එතකොට හිතේ ඇති වෙන පරිවර්තනය තමයි ඒ වේදනාව කෙරෙහි එයාගෙ හිතේ පහළ වෙන විරාගී ස්වභාවය. දැන් සාමාන්‍යයෙන් සැප වේදනාවකදි අපේ හිතේ පහළ වෙන්නෙ රාගී ස්වභාවයක්. ඇලෙන ගතියක්. ලෝභ සහගත බවක්. ඒක මගේ කියාගන්න ගතියක්. නමුත් දැන් එයා ඒ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය හොඳට තේරුම්ගත්තා නම් ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තක් තමයි පහළ වෙන්නේ - ඒ වේදනාව කෙරෙහි විරාගී බවක්. අත්හැර දැමීමක්. එපා වීමක්. දැන් අන්න හිත හුදෙකලා වීමක්. එයාට දැන් ඉන්න පුළුවන් තනියෙන් මේ වේදනාව ඇසුරු නොකර.

ඉතින් ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසාන වශයෙන් - ඒ කියන්නේ වේදනානුපස්සනාවේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් දේශනා වෙන්නෙ **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**. දැන් එයාට සැප වේදනාවක් පහළ වුණා කියල ඒකෙ ඇලෙන්න යන්නෙත් නෑ. දුක් වේදනාවක් පහළ වුණා කියල ඒක එක්ක ගැටෙන්න යන්නෙත් නෑ. උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වුණා කියල 'මේක හරි නෑ. මට සැප වේදනාවක් ඕනෑ' කියලා එහෙම ඉල්ලන්න යන්නෙත් නෑ. එයාට පුළුවන් මේ කිසිම වේදනාවක් ඇසුරු නොකර, උපාදාන නොකර, ඒකට තණ්හාවක් පහළ කරගන්නෙ නැතිව අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. ඉතින් එතකොට තියෙන්නෙ හිතේ හුදෙකලාවක්. හිත නිකන් මොකක්වත් ඇසුරු නොකර තනියෙන් හිටගන්න පුළුවන් ගතියක්. ස්වාධීනත්වයක්. හිත අරවා සියල්ලෙන්ම නිදහස් වීමක් තමයි ඒ අවසාන ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පෙන්නන්නේ.

පු: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වේදනානුපස්සනාව මූලික කර්මස්ථානය කරගෙන යෝගාවචරයෙකුට භාවනාව කරගෙන යන්න පුළුවන්ද?

ප්‍රශ්නය: වේදනානුපස්සනාවට එන්න නම් හිතේ යම් පමණක එකඟතාවක් තියාගන්න එක වටිනවා. දැන් අපි හිතමු වේදනානුපස්සනාව වඩන්න කියලා පටන්ගත්ත ගමන්ම අපේ කයේ දැනෙන යම් කිසි වේදනාවකටම අපි අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්න ගත්තොත් සමහර විට එයාට භාවනාව එපා වෙන්නත් පුළුවන්. මොකද මේ දුක් වේදනාවක් නේ එකපාරටම ඉස්සරහින් තියාගත්තේ. නමුත් අපි ඒ වෙනුවට කායානුපස්සනාවක් වඩලා වේදනානුපස්සනාවට අවතීර්ණ වෙනවා නම්, ඒ කියන්නෙ එයා යම් පමණක අත්දැකීම් සහිත යෝගාවචරයෙක්. එයා දැන් ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලන්න දන්නවා. පිම්බීමක් හැකිළීමක් දිහා බලන්න දන්නවා. නැත්නම් ධාතු ලක්ෂණයක් දිහා බලන්න දන්නවා. ඒ කියන්නෙ එයා යම් පමණක අත්දැකීම් සහිත යෝගාවචරයෙක්. එයා දන්නවා 'මේ දේවල්වලට හොඳට වෙන්න ඉඩහැරලා මම පැත්තකින් ඉඳන් බලන්න ඕනෑ'. මෙන්න මෙබඳු කුසලතාවක් එයාගෙ හිතේ නිතැතින්ම කායානුපස්සනාවේ නිරත වෙනකොට ඇති වෙනවා. දැන් ඒ කුසලතාව එයා අරගෙන එනවා වේදනානුපස්සනාවට. අපි හිතමු දැන් කයේ දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ. එතකොට එයාට පුළුවන්කමක් තියෙනවා 'මේ දුක් වේදනාව ඔහේ තියෙද්දෙන්. මට පුළුවන් ඒ දිහා පැත්තකින් ඉඳන් බලන්න'. එයා ඒකෙ ගැටෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒක ඉක්මනටම ඉවත් වේවා කියල එහෙම ප්‍රාර්ථනා කරන්න යන්නෙත් නෑ. එයාට පුළුවන් 'මේක තමයි මට බලන්න තියෙන කර්මස්ථානය. මේක තමයි මගේ භාවනාවේ අමුද්‍රව්‍ය' කියලා තේරුම්ගත්තට පස්සේ වේදනානුපස්සනාව වැඩීමේ කුසලතාව තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා එතකොට නම් අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් එයාට දිගටම වේදනානුපස්සනාව වඩන්න පුළුවන්. මොකද, එයා අත්දැකීම් සහිතව මෙතෙන්ට පැමිණියා. යම් කුසලතාවක් සහිතව එයා මෙතෙන්ට පැමිණියා. දැන් ඉතින් ඉස්සරහින් තියාගන්න පුළුවන් වේදනානුපස්සනාව. දිගට ඒකම මූල කර්මස්ථානය කරගෙන ඉස්සරහට යන්න පුළුවන්.

23 | චිත්තානුපස්සනාව 1

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" භාවනා වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් තමයි මේ කටයුතු සූදනම් කරගෙන ඉන්නේ. ඉතින් මේ වෙලාවෙදි එහි ආරම්භක අවස්ථාවක් වශයෙන් අපි උත්සාහවන්ත වෙමු අපේ හිතත් කයත් තැන්පත් කරගන්න. ඒ තුළින් අපිට පුළුවන් අපි ඉස්සරහට ශ්‍රවණය කරන ධර්මයටත් බොහොම සාවධානය සවන් දෙන්න.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මුලින්ම ටිකක් කය තැන්පත් කරගනිමු. කය සකස් කරල වාඩි වෙමු. හරිබරි ගැහිලා සකස් කරගෙන වාඩි වෙන්න. අපි සුළු වෙලාවක් අපේ හිත එකඟ කරගන්න, හිත සමාහිත කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. පාද දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. බලන්න තමන් වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වේ තමන්ට සැහැල්ලුවක්, සහනයක්, සුවයක් දැනෙනවා නම් ඒ කියන්නේ බොහෝ විට අපේ ඉරියව්වෙන් ඒ ලැබෙන්න ඕනෑ අනුග්‍රහය අපිට මේ වෙනකොට ලැබිල තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි පොඩ්ඩක් සකස් වෙන්න අවශ්‍යයි. අපේ කය සකස් කරගන්න අවශ්‍යයි. මොකද, හොඳ සුවදායී සැපදායී ශරීරයක් අපිට තියෙනවා නම්, ඒ කායික සුවය අපිට දැනෙනවා නම්, ඒක ලොකු රුකුලක් වෙනවා අපේ හිතෙත් එක්තරා අන්දමකින් සමාහිත බවක්, සමාධිමත් බවක් ඇති කරගන්න.

දැන් අපිට පුළුවන් අපේ ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා සෙමින් පිට කරන්න. අපේ හිතට විවිධ අරමුණු එන්න පුළුවන් - අතීතය හා සම්බන්ධ අරමුණු, අනාගතය හා සම්බන්ධ අරමුණු. මෙබඳු දේවල් අපි වර්ධනය වෙන්න ඉඩ නොදී අපි මුලින්ම අපේ කය උපයෝගී කරගමු අපේ හිත ටිකක් කීකරු කරගන්න. නැවත නැවත මේ දැනෙන ඉරියව්වට හිත යොදන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. කයේ දැනෙන විවිධ දේවල්; ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නවා. තොල් දෙක එකිනෙක ස්පර්ශ වෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්න ආසනය මත යම් කිසි පීඩනයක්, තෙරපීමක්, බර වීමක් අපිට දැනෙනවා. පාද දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මාංශ පේශි ඉහිල් වෙච්ච ස්වභාවයෙන් තියෙනවා.

අපි සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්න මේ ඉරියව්ව නැවත නැවත අපේ අවධානයට ලක් කරනවා. එතකොට හිතට ඉබාගාතෙ යන්න අවස්ථාවක් නැහැ. අපි නැවත නැවතත් මේ කයම අරමුණු කරනවා. හිත ටිකක් මෙල්ල වෙලා එනකොට මේ කයේ සියුම් දේවල් අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. අපි හිතමු කායිකව තියෙන යම් යම් සුළු සුළු වේදනාවන්, එහෙමත් නැත්නම් උදරයේ සිද්ධ වෙන පිම්බීම හැකිළීම වගේ චලනයන්, එහෙමත් නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය, හෘද ස්පන්දනය - මේ වගේ විවිධ කායික ස්වභාවයන්, ක්‍රියාවලීන් අපිට දැනගන්න ලැබෙනවා. අපි සමස්තයක් වශයෙන් මේ කය අරමුණු කරගෙන ඒ විවිධ ක්‍රියාවලීන් හඳුනගන්නවා. ඊට පස්සෙ අපි ඒ අතුරින් හොඳ ප්‍රකට අරමුණක් මූලික කරගන්නවා. ඉස්සරහින් තියාගන්නවා. අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තෙ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නම්, අපි නාසිකාග්‍රය අසල අපේ අවධානය පවත්වනවා. ඇතුළු වන ආශ්වාසය ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. පිට වන ප්‍රශ්වාසය ගැනත් හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. හිත හොඳට කීකරු වෙලා තියෙනවා නම් මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපිට පුළුවන් හොඳ සාවධාන මනසකින්,

නිශ්ශබ්ද මනසකින්, ඒකාග්‍ර වෙච්ච මනසකින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියම හොඳට දැනගන්න, හොඳට දැකගන්න.

දැන් අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳට දැනගන්නවා නම් දැකගන්නවා නම්, ඒකෙ කුඩා කුඩා විස්තර සියුම් සියුම් විස්තර අපිට දැනගන්න ඉඩ ලැබෙනවා. සමහර විට ආශ්වාසයේ සිසිල් ස්වභාවයක්; ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුම් ස්වභාවයක්; ආශ්වාසය ස්පර්ශ වෙන තැනක්; ප්‍රශ්වාසය ස්පර්ශ වෙන තැනක්; ආශ්වාසයේ තියෙන චලන ස්වභාවය; ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන චලන ස්වභාවය; මේ වගේ බොහොම සියුම් ලක්ෂණ අපිට දැනගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ආශ්වාසය සියුම්ව පටන්ගන්න ආකාරය; ඊට පස්සේ මැද හරිය; ඊළඟට ඒ දැනීම ක්‍රමානුකූලව අඩු වේගෙන ගිහිල්ලා නොපෙනී යාම, අවසන් වීම; ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසක්; ප්‍රශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය, අග ස්වභාවය; ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසක් - එතකොට මෙන්න මේ මුළු චක්‍රයම අපි සියුම්ව හඳුනගන්නවා. කය බොහොම නිශ්චලව තියාගෙන, බොහොම සන්සුන්ව තියාගෙන, හිතත් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියටම යොමු කරගෙන, වෙන වෙන දේවල්වලට හිත යන්න නොදී බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, මධ්‍යස්ථව මේ ක්‍රියාවලිය ගැන සිහියෙන් ඉන්නවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද ධර්ම දේශනාවට සවන් දීම සඳහා අපි සියලුදෙනාම එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ක්‍රමානුකූලව පිළිවෙළට සතිපට්ඨානයේ ඒ ඒ අනුපස්සනාව විග්‍රහ කරමින් ප්‍රායෝගිකව හදරමින් යන

අවස්ථාවක්. මේ වෙනකොට අපි කායානුපස්සනාව සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කරල තියෙනවා. ඒ වගේමයි වේදනානුපස්සනාවත් සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කරල තියෙනවා. අද අපි චිත්තානුපස්සනාව සඳහා යම් කිසි ආරම්භයක් සටහන් කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

දැන් කෙටියෙන් මතක් කරගත්තොත්, අපි කායානුපස්සනාව වඩනකොට අපි හිතමු අපි ඉස්සරහින් තියාගත්ත කාය අරමුණ, නැත්නම් කයේ දැනෙන අරමුණ, ඒ මූල කමටහන ආනාපානසතිය නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නම් අපිට තේරෙනවා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට නිදැල්ලේ වෙන්න ඉඩහැරලා, ස්වාභාවිකව වෙන්න ඉඩහැරලා, අපි බොහොම මැදහත්ව ඒ සිද්ධියෙන් අයින් වෙලා පරතෝ බැල්මකින් - අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ අපි ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න සතිමත් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන කායික ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. ඒ කායික ක්‍රියාවලිය දිහා අපි තවත් මානසික ක්‍රියාවලියකින් දැනුවත් වෙනවා. මානසික ක්‍රියාවලියකින් ඒක නිරීක්ෂණය කරනවා.

ඊට පස්සෙ අපි හිතමු අපි ධාතු මනසිකාරයක් නම් වඩන්නේ, එතකොට කයේ විවිධ ධාතු ලක්ෂණ පහළ වෙනවා. අපි ඒ විවිධ ධාතු ලක්ෂණ ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ ධාතු ලක්ෂණ කියන ඒවා අපිට තේරෙනවා මේවා ඇවිල්ලා රූප ධර්මතා. ඒ රූප ධර්මතාවන් අපි වෙනත් දැනුවත් වීමකින්, නැත්නම් මානසික කුසලතාවකින්, නාමධර්මවලින් අපි ඒ දේවල් දැනගන්නවා. ඉතින් එතකොට කය දිහා මනසින් බලන බැල්මක් තමයි මෙතෙන්දි ඇත්තටම සිද්ධ වෙන්නේ.

ඊට පස්සෙ අපි හිතමු වේදනානුපස්සනාවකට අපි පිවිසෙනකොට එතැනදි මුලින්ම අපි කායික වේදනාවන් ගැන කතා කළොත්, කය යම් යම් සැප වේදනාවන් හරහා යනවා, දුක් වේදනාවන් හරහා යනවා, උපේක්ෂා වේදනාවන් හරහා යනවා. ඉතින් එතකොට එබඳු කායික සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනාවන් අපි හොඳ සමාහිත බවකින්, ඒකාග්‍ර බවකින්, මැදහත් බවකින් දැනුවත්

වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් එතකොට කායික වේදනාවන් මුලදි අපි මේ විදිහට දකිනවා, දැනගන්නවා. ඒකත් දැනගන්නෙ එතකොට මානසික ක්‍රියාවලියක් හරහා. දැන් මෙතෙන්දිත් අපිට තේරෙනවා එතකොට කායික වේදනා - කය පිළිබඳව අපි මනසින් දැනුවත් වීමක්. කයේ ඒ දේවල් නිතැතින්ම සිද්ධ වෙනවා. අපිට තියෙන්නෙ මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා දැකගන්න.

දැන් චිත්තානුපස්සනාවට එනකොට මෙතන යම් සූක්ෂ්ම බවක් තියෙනවා. දැන් මෙතෙක් අපි කතා කළේ කය දිහා හිතින් බැලීමක්. දැන් හැබැයි චිත්තානුපස්සනාවෙදි අපේ හිත දිහාම හිතින් බලන්න අපි ඉගෙනගන්නවා. එතන ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට යෝගාවචරයෙක් සතුව යම් පමණක සතිමත් බවක්, සම්පජඤ්ඤයක් තිබීම අවශ්‍යයි කියන එක මතක් කරල දෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** එන චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **නාහං භික්ඛවෙ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදාමි** කියලා ඔය වගේ ප්‍රකාශයක් එනවා. එතනින් අදහස් කරන්නේ දැන් අපි අපේ හිත දිහා එක පාරටම බලන්න ගියොත්, සමහර විට හිතේ පැන නගින විවිධ අකුසල ස්වභාවයන්ට අපි නිතැතින්ම ලක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි නිතැතින්ම ගොදුරු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද ඒවා හරිම වංචනිකයි. හරිම සූක්ෂ්මයි. ඉතින් අපි තුළ දියුණු කරගත්ත සතිමත් බවක් නැත්නම්, මේ දේවල් දිහා සියුම්ව දකින්න කුසලතාවක් අපි තාම හදාගෙන නැත්නම්, අපි එක පාරටම දේවල් දිහා බලන්න ගියහම මුලදි බලන්න ගියාට මොකද අර ඒවායේ තියෙන ඒ වංචනික අපේ හිත ඇද බැඳගන්නා ස්වභාවය නිසාම අපි දන්නෙම නෑ අපි ටික ටික ඒවට රැකුල් දීලා ඒවා ඔස්සේම හිතන ගතියක්, ඒවා ඔස්සේම දිගට දිගට යන ගතියක්, ඒවා තුළ හිර වෙන ගතියක්, දිගින් දිගට කල්පනා කර කර ප්‍රපංච කරන ගතියක් දක්වා යන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා අන්දමකින් අනතුරු අඟවන්නේ මෙබඳු චිත්තානුපස්සනාවක නිරත වෙන්න නම් අපි තුළ හදගත්ත සතිමත් බවක්, සම්පජඤ්ඤයක් තිබීම අතිශය වැදගත් වෙනව කියලා. දැන් චිත්තානුපස්සනාවට එනකොට එහෙම නම් අර හැදිච්ච සතිය පාදක කරගෙන ඒ සති පදනමේ පිහිටගෙන තමයි හිත දිහා බලන්නේ. එතනත් හිතේ පහළ වෙන දෙයක් තමයි හිතින් තේරුම්ගන්නේ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් නිකන් අර සති ආලෝක ධාරාව තුළ තමයි දැන් මේ හිත ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ. ඒ වගේමයි මෙතනට එනකොට හිත හිර කරගෙන මේ වැඩේ කරන්නත් බෑ. හිතට ටිකක් විවේක දීලා, නැත්නම් නිදහස දීලා, කැමති විදිහකට හැසිරෙන්න ඉඩ දීලා තමයි මේක කරන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව අපි බරපතළ විදිහට හිත හිර කරගෙන දැඩි කරගෙන මේ වැඩේ කරන්නත් බෑ. ඉතින් ඒකයි අර එක්තරා අන්දමකින් තමන්ගෙ සතිමත් බව ගැන, තමන් වඩපු භාවනාව ගැන, තමන් තුළ දියුණු වෙච්ච සම්පජඤ්ඤය ගැන යම් පමණක තක්සේරුවක්, යම් පමණක විශ්වාසයක්, මේ වැඩේ කරන්න පුළුවන් කියන හැකි සංඥාවක්, 'දැන් මට මේක අත්දකින්න පුළුවන්' කියන කුසලතාවක් දැන් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙලා තියෙන්න ඕනෑ.

ඉතින් එතකොට ඇත්තටම එයා නිතැතින්ම හිත දිහා බලනවා. බැලෙනවා කියල කියන්නත් පුළුවන්. අපි හිතමු දැන් කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව වඩමින් හිටියා. එයා කයේ දැනෙන විවිධ වේදනාවන් දිහා බලමින් හිටියා. සමහර විට ඒත් එක්කම හිතෙත් යම් සතුටක් පහළ වෙලා තියෙනවා. එතකොට එයාට පුළුවන්කමක් තියෙනවා ඒ සතුටෙන් බැහැර වෙලා සතුට දිහා බලන්න. යම් සොම්නසක් හිතේ තියෙනවා. ඒ සොම්නස දිහා දැන් එයාට බලන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් හිතේ යම් දොම්නසක්, අසතුටක් පහළ වෙලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ දොම්නසේ අසතුටේ ගොදුරක් නොවී ඒකෙන් ඉවත් වෙලා ඒක දිහා බලන්න පුළුවන්කමක් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ ගමන පියවරෙන් පියවර යන ගමනක්. එතකොට ඒ චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසීම ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව වඩාගෙන එනකොට නිතැතින්ම සිදු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක හරි ස්වාභාවිකයි. ඒක අපි හිතලා 'දැන් මම මේක කරනවා' කියල යනවට වඩා අපි ඒ අවශ්‍ය කරන හැකියාවන් කුසලතාවන් ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරගෙන එනවා. එතකොට ඒ වුවමනා ශක්තිය, වුවමනා කුසලතාවන් අපි තුළ වැඩෙනකොට ඉබේටම හිත දිහා බැලෙනවා. ඉබේටම එතකොට අපිට නිකන් කියවෙනවා කමටහන් වාර්තාවක් ලියද්දි 'මම සක්මන් භාවනාවෙ නිරත වෙමින් ඉන්නවා. මම යටිපතුලේ දැනෙන විවිධ ස්පර්ශයන්ට අවධානය යොමු කළා. ඉතින් ඒ අතරෙ මගේ හිතට යම් කිසි තරහ සිතුවිල්ලක් ආවා. මම ඒකත් ඔන්න බැලුවා'. ඉතින් එතකොට හිත දිහා බලන්න යෝගාවචරයා පෙළඹිලා තියෙනවා. 'ඒකට මම අහු වුණෙත් නැහැ. මම ඒක දිහා බැලුවා. ඒක ගැන දැනුවත් වීම සමගම දැන් මේ තරහ සිතුවිල්ල හිතින් ඉවත් වෙලා ගියා' කියලා සමහර විට යෝගාවචරයෙක් වාර්තා කරනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ එයා පටන්ගත්තෙ කායානුපස්සනාවෙන්. සමහර විට සක්මන පටන්ගත්තා. කායානුපස්සනාව කරගෙන යන්න පටන්ගත්තා. ටික ටික දැන් ඒකෙ ධාතු ලක්ෂණ විමසමින් ඉස්සරහට යනවා. ඒකෙ යම් අවස්ථාවකදි නිතැතින්ම හිත දිහාත් බැලුණා. ඒක හරි ස්වාභාවික ගමනක්.

ඉතින් අන්න ඒ වගේ අපි භාවනාව කරගෙන යනකොට නිරායාසයෙන් අපි කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානුපස්සනාවකට, නිරායාසයෙන් කායානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවකට, නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවකට අපි අවතීර්ණ වෙනවා නම්, ඉතින් ඒ කියන්නෙ ඒ වුවමනා කරන කුසලතාවන් ටික අපේ හිතේ වැඩිල තියෙනවා. ඉතින් එතකොට නිතැතින්ම ස්වාභාවිකවම ඊළඟ පියවරට අපිව යොමු වෙලා තියෙනවා. ඒක හරි ස්වාභාවිකයි. ඒ වගේමයි එතෙන්දි පැටලැවිල්ලක් නැහැ. යෝගාවචරයට ඒක සාර්ථකව කරගෙන යන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

දැන් ඊළඟ කාරණාව තමයි දැන් චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ අකුසල ස්වභාවයන් කුසල ස්වභාවයන් මේ දෙකම මධ්‍යස්ථව දැකීමක් ගැන තමයි දේශනා කරන්නෙ. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් **සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති** කියල දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ හිතේ දැන් යම් සරාගී හිතක් පහළ වෙලා තියෙනවා. හිතේ යම් කිසි ඇල්මක් ඇති වෙලා තියෙනවා. කෙනෙක් ගැන ඇල්මක්, දෙයක් ගැන ඇල්මක්, සරාගී ස්වභාවයක්, ලෝභයක්, තණ්හාවක් හිතේ ඇති වෙලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ බව යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. ඒක මේ මගේ තණ්හාව මගේ රාගය කියල නෙවෙයි. මේක ඇවිල්ල හුදෙක් රාගය, මේක ඇවිල්ල හුදෙක් තණ්හාව, මේක ඇවිල්ල හුදෙක් ලෝභය කියල ඒ රාගය, රාගය වශයෙන් දැනගන්න; ලෝභය, ලෝභය වශයෙන් දැනගන්න; තණ්හාව, තණ්හාව වශයෙන් දැනගන්න පුළුවන්කමක් දැන් අර යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් අර කලිනුත් මම මතක් කළා වගේ අපි ආශ්වාසය, ආශ්වාසය වශයෙන් දැනගත්තා. ප්‍රශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් දැනගත්තා. එහෙමත් නැත්නම් දුක් වේදනාව, දුක් වේදනාව වශයෙන් දැනගත්තා. සැප වේදනාව, සැප වේදනාව වශයෙන් දැනගත්තා. අන්න ඒ වගේ මෙතනදිත් රාග සිත, රාග සිතක් වශයෙන් දැනගන්නවා. නැත්නම් ලෝභ සිත, ලෝභ සිතක් වශයෙන් දැනගන්නවා. අන්න ඒ වගේ අපිට ඒ සිත, සිතක් වශයෙන් - රාගය, රාගයක් වශයෙන්; රාග හරිත සිත, රාග හරිත සිතක් වශයෙන් දැනගැනීමේ කුසලතාවක් මේ වෙනකොට ඔන්න ඔය යෝගාවචරයා තුළ වැඩිල තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන **වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති** කියනකොට දැන් ඔන්න හිතේ රාගය නෑ. සමහර විට හිතේ තියෙන්නෙ වීතරාගී බවක්. නිකන් විරාගී ගතියක්. කිසිවක් කෙරෙහි නොඇලෙන ගතියක්. එකක්වත් අල්ලන්න වුවමනා නැති ගතියක්. අන්න ඒ ස්වභාවයත් යෝගාවචරයෙක් මධ්‍යස්ථව දැනගන්නවා.

නෛෂ්ක්‍රම්‍යයක් දැන් හිතේ තියෙන්නෙ. හිතට අවශ්‍යයි මේවා අතහැරල දාන්න. අතහැරීමේ චුවමනාවක් දැන් හිතේ තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ චුවමනාව ඒ අතහරින ආකල්පය - වීතරාගී ස්වභාවය, නොඇල්ම යෝගාවචරයට ඒ අන්දමින්ම දැනගන්න පුළුවන්.

අපි ඊළඟ මට්ටම කතා කළොත් **සදෙසං වා චිත්තං සදෙසං චිත්තන්ති පජානාති, වීතදෙසං වා චිත්තං වීතදෙසං චිත්තන්ති පජානාති** දැන් හිතේ යම් නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙලා. තරහවක් පහළ වෙලා. කේන්තියක් ඇවිල්ලා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදි ඔන්න හිත දැනුවත් වෙනවා, සතිමත් වෙනවා. සතිමත් වෙලා එයා දැනගන්නවා 'ආ දැන් නම් හිතේ මෙන්න මෙබඳු තරහවක් තියෙන්නෙ. ද්වේෂ සහගත බවක් තියෙන්නෙ. කේන්ති ගිය ගතියක් තියෙන්නෙ' කියල ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතිය යෝගාවචරයෙක් තුළ ඇති වෙලා. එහෙම නැත්නම් **වීතදෙසං වා චිත්තං** කියනකොට අපි හිතමු දැන් හිතේ තියෙනවා ටිකක් මිත්‍රශීලී හැඟීමක්. නැත්නම් මෛත්‍රී සහගත බවක් හිතේ තියෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ මෛත්‍රී සහගත බව දිහා එයාට බලන්න පුළුවන්කමක් ඇති වෙනවා. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් තියෙන ආකල්පය තමයි හිතේ අකුසලයක් පහළ වෙච්ච ගමන් අපි ඒක හිතින් බැහැර කළ යුතුයි. හිතේ කුසලයක් පහළ වුණහම ඒක පුළුවන් තරම් වර්ධනය කළ යුතුයි. ඔන්න ඔය වගේ පදනමක් තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් ඉගෙනගෙන තියෙන්නේ.

නමුත් මේ සතිපට්ඨානයේ චිත්තානුපස්සනාවට එනකොට ඊට වඩා ගැඹුරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේක කුසලයක් වුණත් අකුසලයක් වුණත් ඒක මැදහත්ව තමයි බලන්නේ. කුසලය හොඳයි කියන ආකල්පයෙන්වත්, අකුසලය නරකයි කියන ආකල්පයෙන්වත් නෙවෙයි බලන්නේ. 'මේ දෙකම ඇවිල්ල හුදු සංස්කාර ධර්ම. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් දේවල්' කියන ආකල්පයේ ඉඳන් තමයි ඇත්තටම යෝගාවචරයෙක් බලන්න උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ. සමහර විට මුලදී ඒ තරම්ම යෝගාවචරයෙකුට මේක වැටහෙන්නෙ නැති වෙන්න පුළුවන්.

නමුත් ටික ටික ගැඹුරට යන්න යන්න ඒ කුසලතාව තමයි යෝගාවචරයෙක් තුළ වර්ධනය වෙලා එන්නෙ. දැන් එතකොට එයාට තරහවක් හිතේ පහළ වෙලා තියෙන අවස්ථාවෙදි ඒකෙ ගොදුරක් නොවී, ඒකෙ වහලෙක් නොවී, තරහට අනුග්‍රහ නොකර, ඒකෙන් ඉවත් වෙලා තරහව දිහා බලන්න පුළුවන්කමක්. අපි හිතමු හිතේ මෛත්‍රියක් පහළ වෙලා තියෙනකොට 'ඒක හොඳයි. මම තව මෛත්‍රිය දියුණු කළ යුතුයි' කියල එහෙම කරන්නෙ නැතුව 'මේකත් මේ මෛත්‍රී සහගත සිතක්' කියල මැදහත්ව බලන්න පුළුවන් ගතියක්. දැන් තරහව කියන එකත් 'මේක මේ මගේ තරහවක් නෙවෙයි. මේක මේ මනුස්ස හිතේ පහළ වෙන තරහ ස්වභාවය' කියල බලන්න පුළුවන් ගතියක්. මෛත්‍රිය කියන එකත් 'මේක මේ මගේ මෛත්‍රියක් නෙවෙයි. මේක ඇවිල්ලා මනුස්ස හිතක පහළ වෙන මෛත්‍රී සහගත ස්වභාවය' කියල ඒවා ඒ හැටියටම බලන්න පුළුවන් ගතිය දැන් යෝගාවචරයා දියුණු කරනවා.

ඊට පස්සෙ **සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්තන්ති පජානාති, වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්තන්ති පජානාති** කියනකොට දැන් ඒ හිත සමහර වෙලාවට නිකන් තේරුමක් නැති අරමුණුවල පැටලෙනවා. හරියට නිකන් අපි මොකක් හරි පාට කණ්ණාඩියකින් බලනකොට යමක් වර්ණ ගැන්විලා පේනවා වගේ අපිට නිවැරදි අවබෝධයක් නැහැ. හිත නිකන් වල්මත් වෙච්ච ගතියක් මුළා වෙච්ච ගතියක් තියෙනකොට සමහර විට සාමාන්‍යයෙන් නම් සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ මුළා වෙච්ච ගතිය තුළ අපි සම්පූර්ණයෙන්ම මුළාවට පත් වෙලා අසතිමත් බව නිසාම තව තව අන්ධකාර පැත්තකට, අවිද්‍යාවකට, මුළාවකට තමයි සම්පූර්ණයෙන්ම අපි අවතීර්ණ වෙන්නේ. නමුත් යෝගාවචරයා චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට දැන් ඔන්න හිත එක්තරා අන්දමකින් මුළා වෙන ගතියක ඉන්නේ. අර තිබිච්ච අවබෝධය දැන් නෑ, ප්‍රඥාව දැන් පොඩ්ඩක් දුර්වල වෙලා කියල අන්න සතියෙන් පෙන්නල දෙන ගතියක්, සතියෙන් කියල දෙන ගතියක්, සතියෙන් නිකන් ඇඟිල්ලෙන් ඇනල කියල දෙන ගතියක් 'දැන් නම් මේ හිතේ මුළා වෙන ගතියක් තියෙන්නෙ. කලින් වගේ හොඳ අවබෝධයක්

දැන් හිතේ නැහැ. ප්‍රඥවක් මේ වෙලාවෙ හිතේ නැහැ' කියල නිකන් අනතුරු අඟවනවා වගේ ගතියක්, එයාට මතක් කරල දෙන ගතියක්.

ඒ වගේමයි අපි හිතමු දැන් ඔන්න ඒ මතක් කිරීම හරහා හිත නිදහස් වුණා. නැත්නම් ඒ මුළාවෙන් හිත අයින් වුණා. දැන් ආයිත් ප්‍රඥ භූමියකට පැමිණුනා. එතකොට අන්න නැවතත් **වීතමොහං වා චිත්තං** දැන් හිත මෝහයෙන් නිදහස්. හිත නැවතත් ප්‍රඥවකට පිවිසුණා කියලා ඒ තත්ත්වය. ඉතින් එතකොට අර මෝහ සහගත තත්ත්වය ගැනත් එක අතකින් කියන්න පුළුවන් බයක් නැහැ. එයා දන්නවා 'මේ තියෙන්නෙ දැන් මෝහ සහගත බවක්. පැටලිච්ච බවක්. මුළා වෙච්ච බවක්. වෙනත් වැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන ගතියක්' කියල තමන් ඒ අවස්ථාව ගැන හොඳට දැනුවත්. එතකොට ඒ දැනුවත් වීමම ඇත්තටම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා අපි ඒකෙ වහලෙක් නොවී ඉන්න. දැන් අපිට පුළුවන්කමක් ලැබිල තියෙනවා ඒ මානසික ස්වභාවයෙන් අඩියක් පස්සට අරගෙන ඒක දිහා බලන්න. ඒක ඒ හැටියටම දකින්න. ඊළඟට නැවතත් හිත නිදහස් වුණාට පස්සෙ කිසිම පටලැවිල්ලක් නැතුව, එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රඥවක් ඇසුරු කරමින් පවතිනකොට අන්න ඒකටත් දැන් ඔන්න හොඳට හිත තියනවා. හිත ප්‍රඥවන්තයි. දෙයක යථා ස්වභාවය තේරෙනවා කියලා ඒ හැකියාව ඒ කුසලතාවය ඒ හැටියටම දකින්න.

ඊට පස්සෙ එනවා **සඞ්ඛිත්තං වා චිත්තං සඞ්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති, වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති**. දැන් සමහර වෙලාවට අපේ හිත යම් අරමුණක නිකන් හිර වෙච්ච ගතියක්, ගුළි වෙච්ච ගතියක්, ඒක තුළම පටු වෙච්ච ගතියක්, ඒ තුළම නිකන් ඇකිළිච්ච ගතියක්, සංකෝචනය වෙච්ච ගතියක් තියෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒකත් යෝගාවචරයෙක් දැනගන්නවා. දැන් එතන තියෙන්නෙ ඇත්තටම මේ අරමුණක හිර වුණු ස්වභාවයක්. අරමුණක් නිසා හිතේ ඇති වෙච්ච යම් කිසි සංකෝචනයක්. ගුළි වීමක්. ඒ බව යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවට එහෙම නෙවෙයි. විවිධ අරමුණුවල පැන පැන යාමක්. හිත හරි වික්ෂිප්තයි. එක අරමුණක කියල නැහැ. එක

අරමුණක සුළු වෙලාවක් ඉන්නවා. තවත් අරමුණක ආයි තව සුළු වෙලාවක් ඉන්නවා. තවත් අරමුණක ආයිත් සුළු වෙලාවක් ඉන්නවා. මේ වගේ නිකන් අරමුණෙන් අරමුණට අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යන ගතියක්. එතකොට මේ තත්ත්වයන් හිතේ හටගන්න බව දැන් අන්න යෝගාවචරයෙක් බොහොම මධ්‍යස්ථව දකිනවා. එයා එයාගෙ හිතම මධ්‍යස්ථව නිරීක්ෂණය කරනවා.

දැන් ඔය තත්ත්වයන් පින්වත්නි අපේ හිතේ හටගන්න නම්, අපිට බැහැ මේ හිත හිර කරගෙන, එයාට මොකක්වත් හිතන්න නොදී යන්න නොදී මේ තත්ත්වයන් අත්දකින්නත් බෑ. අපිට එහෙනම් පුළුවන්කමක් තියෙන්න ඕනෑ විශ්වාසයක් තියෙන්න ඕනෑ තමන්ගෙ සතිය ගැන, සම්පජඤ්ඤය ගැන. මෙබඳු තත්ත්වවලට අපේ හිත පත් වුණාට 'මට දකින්න පුළුවන් ඒක. මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන්. ඒ ගැන සතිමත් වෙන්න පුළුවන්' කියලා ඒ විශ්වාසය තමා තුළම ඇති වෙලා තියෙනවා නම් අපිට පුළුවන් කියන්න 'ඔයා කැමති විදිහට හැසිරෙන්න. මට පුළුවන් බලාගෙන ඉන්න'. දැන් මේකට හරි ලස්සන උපමාවක් අපිට දෙන්න පුළුවන්. අම්ම කෙනෙක් තාත්ත කෙනෙක් සමහර විට කරන දෙයක් තමයි ගෙවල් දොරවල්වල ඒ තරම්ම ඉඩ පහසු නැත්නම් ඒගොල්ලො ඒ දරුවන්ව එක්කගෙන යනවා විවෘත ප්‍රදේශයකට, පිට්ටනියකට. පිට්ටනියට එක්කන් ගිහිල්ලා අම්මයි තාත්තයි බලාගෙන ඉන්නවා මේ දරුවෝ සෙල්ලම් කරනවා. දරුවො දුවනවා පනිනවා නටනවා. ඒ සෙල්ලම් පිට්ටනියෙ ඒගොල්ලො පුළුවන් තරම් විනෝද වෙනවා. හැබැයි අම්මයි තාත්තයි බලාගෙන ඉන්නේ. ඇහැ ගහගෙන ඉන්නේ.

අන්න ඒ වගේ තමයි අපිත් අපේ හිතට දැන් පොඩ්ඩක් නිදහසක් දීල තියෙනවා කැමති විදිහට හැසිරෙන්න. හැබැයි අපි අවධානයෙන් ඉන්නේ. සතිමත්ව ඉන්නේ. සති ආලෝක ධාරාව යටතේ තමයි දැන් මේ හිත කටයුතු කරන්නේ. එයා හැබැයි පොඩ්ඩක් ඉතින් රාග සිතුවිල්ලකට යන්න ඉඩ තියෙනවා. ද්වේෂ සිතුවිල්ලකට යන්න ඉඩ තියෙනවා. අර වගේ මුළා වීමකට යන්න ඉඩ තියෙනවා. යම් යම් අරමුණු ඇසුරු කරන්න ගිහිල්ලා ඒවා

අස්සේ හිර වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැකිළෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත, හොඳ පැත්ත - ඇතැම් වෙලාවට හිත දේවල් අතහරින පැත්තකට යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට දේවල් කෙරෙහි මෛත්‍රී සහගත බවක්, මිත්‍රශීලී බවක් ඇති කරගන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හොඳ අවබෝධයෙන් ඉන්න ගතියක් හිතේ ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් සමහර විට අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යන ගතියක් හිතේ ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ වගේ ස්වාභාවිකව, සාමාන්‍යයෙන් මේ ප්‍රකෘති මනසක සිද්ධ වෙන මෙන්න මෙබඳු ක්‍රියාකලාපයන් හොඳින් තේරුම්ගන්න පුළුවන්කමක් දැන් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. ඉතින් ඒක වෙන්න ඉඩ දීල තමයි බලන්න ඕනෑ. ඒක වුණා කියලා තමන්ගෙ හිතේ සැලීමක් නැහැ. දැන් රාගයක් පහළ වුණා කියල හිතේ බියක් නැහැ. තමන්ව ඒකෙන් අවමානයකට ලක් කරගැනීමක් නැහැ. 'මේක ඇවිල්ල හුදෙක් රාගය. මේක ඇවිල්ල හුදෙක් ද්වේෂය. හුදෙක් මෝහය. හුදෙක් මේ හිතේ වික්ෂිප්ත බව' කියලා ඒවා ඒ ඒ හැටියටම දකින්න පුළුවන්කම යෝගාවචරයෙක් තුළ ඇති වෙලා තියෙනවා.

එතකොට මේ දක්වා එක අතකින් කියන්න පුළුවන් අපි කතා කළේ චිත්තානුපස්සනාවේ එන ඒ සාමාන්‍ය ප්‍රකෘති මනසක ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඒ ප්‍රකෘති මනසක ක්‍රියාකාරිත්වය ඒ ඒ හැටියෙන්ම අත්දැකගන්න, තේරුම්ගන්න, ඒවායින් බැහැර වෙලා ඒවා දිහා බලන්න පුළුවන්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි දේශනා කරල තියෙනවා. හැබැයි ඉන් එහාට යන කොටස ඊට වඩා ගැඹුරුයි කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ දැන් අපි මේ දේවල් ඒ ඒ හැටියටම දකිනවා කියන්නේ අපි ඒවායේ ගොදුරු බවට පත් වෙන්නෙ නෑ. සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ සරාගී සිතක් පහළ වුණහම ඒකෙ තියෙන එක්තරා අන්දමක රසාස්වාදයක් නිසා, ඒකෙන් දැනෙන යම් කිසි සුවයක් නිසා සමහර විට ඒකට නොදැනුවත්වම ඇලිලා බැඳිලා, ඒ ඔස්සෙම හිතන්න ගිහිල්ලා, ඒකටම ලක් වෙලා රාගරක්ත තත්ත්වයකට යන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, එතෙන්දි හිත අසතිමත්. නමුත් මෙබඳු

මට්ටමකදී අපි ඒවා ඒ ඒ හැටියටම දකිනකොට අපි ඒවායින් මිදිලා තමයි දකින්නේ. ඒවායින් අයින් වෙලා තමයි දකින්නේ. එතකොට හොඳට සතිය පිහිටියට පස්සේ අර අපි දෙන අනුග්‍රහය අඩු වීම නිසා, අපෙන් ශක්තිය උකහාගැනීමක් ඒවට කරන්න බැරි නිසා, ඒවා නිකම්ම නිකන් බොඳ වෙලා දුර්වල වෙලා යන්න ඉඩ තියෙනවා.

හරි ලස්සන උපමාවක් කියනවා ෂෙන්රියු සුසුකි කියලා සෙන් ගුරුවරයෙක්. උන්වහන්සේ කියනවා දැන් මේ අපේ හිතට එන සිතුවිලි හරියට නිකන් ආගන්තුකයෝ වගේ. ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් මොකද කරන්නේ? මේ ආගන්තුකයා ආවහම අපි තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වන්න යනවා. තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වනකොට ඉතින් මේ ආගන්තුකයෝ තව තව වැඩි වෙලාවක් අපේ ගෙවල්වල ඉන්න පටන්ගන්නවා. ඒගොල්ලො මුල් බැහැගන්න ගන්නවා. පැලපදියම් වෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි අපි තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වන්නෙ නැත්නම්, ඉතින් ඒ ආගන්තුකයෝ ඉක්මනටම අපේ නිවස අතහැරල යනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ හිත දිහත් බැලුවහම අපේ හිතට මේ විවිධ සිතුවිලි පැමිණෙනවා. අපි ඉතින් මේ තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වන්න ගියහම තමයි ඒවා වැඩි වෙලාවක් අපේ හිතේ රැඳෙන්නේ. අපි එහෙම නැතුව මේගොල්ලන්ව ඒ ඒ අන්දමින්ම තේරුම්ගන්නවා නම්, එතන එතන දකිනවා නම්, ඒවායේ යථා ස්වාභාවය තේරුම්ගන්නවා නම් එතකොට ඉතින් මේගොල්ලො වැඩි වෙලාවක් අපේ හිතේ රැඳෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒගොල්ලො විසින්ම යන්න යනවා. මොකද, මේගොල්ලන්ට වැඩි වෙලාවක් අපේ හිතේ රැඳෙන්න නම්, එහෙම නැත්නම් අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම ආක්‍රමණය කරන්න නම්, අපි විසිනුත් ලොකු දයකත්වයක් සපයන්න අවශ්‍යයි. අපෙනුත් ඒගොල්ලන්ට ලොකු ශක්තියක් සපයන්න අවශ්‍යයි අපේ හිත ඒගොල්ලන් විසින් ආක්‍රමණය කරන්න. නමුත් අපි ඒ දෙන ශක්තිය අවම කළොත්, සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වා දැමුවොත්, තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වන එක වැළැක්කුවොත්, එහෙම නම් පින්වත්නි මේගොල්ලන්ට හැකියාවක් නැහැ අපිව ඒගොල්ලන්ගෙ යටතට ගන්න. ඉතින් ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් අසතිමත් මනස, සතිපට්ඨානයක් නොවඩපු මනස

නිරන්තරයෙන්ම මේ පැමිණෙන සිතුවිලි මගේ කරගන්නවා, සමහර විට ඒවට බිය වෙනවා. ඒවත් එක්ක ගැටෙන්න යනවා. ඒ හරහාම ඒගොල්ලො තව තව වර්ධනය වෙනවා. ඒ හරහාම ඒගොල්ලො තව තව ශක්තිමත් වෙනවා. ඒ හරහාම අපි දුකට පත් වෙනවා. අපි නිකන් ඒගොල්ලන්ගෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා.

නමුත් චිත්තානුපස්සනා මට්ටමට එනකොට කෙනෙක් තුළ කුසලතාවක් වර්ධනය වෙලා තියෙනවා මේ පැමිණෙන විවිධ සිතුවිලි ඒ ඒ හැටියෙන්ම දකින්න - රාග සිතක්, රාග සිතක් වශයෙන් දකින්න. ද්වේෂ සිතක්, ද්වේෂ සිතක් වශයෙන් දකින්න. මෝහ සිතක්, මෝහ සිතක් වශයෙන් දකින්න. වික්ෂිප්ත වූ සිතක්, වික්ෂිප්ත වූ සිතක් වශයෙන් දකින්න. එහෙම නැත්නම් යම් කිසි අරමුණක හිර වෙච්ච, ගුළි වෙච්ච, හැකිලිච්ච සිතක් ඒ අන්දමින්ම දකින්න. මෛත්‍රී සහගත සිතක්, මෛත්‍රී සහගත සිතක් වශයෙන් දකින්න. එතකොට මේ හැම එකක්ම ඒ ඒ හැටියට දැකීමේ කුසලතාවක් තමයි දැන් එතකොට යෝගාවචරයෙක් දියුණු කරගෙන යන්නේ. දැන් මෙහෙම වෙන්න වෙන්න දැන් අපි ඒවට අනුග්‍රහ නොකිරීම නිසා, තේ පැන් සංග්‍රහ නොපැවැත්වීම නිසා, අපි ඒවට ලක් නොවීම නිසා, ශක්තිය සපයන්නෙ නැතුව සිටීම නිසා ඒගොල්ලො අපේ හිතේ රැඳෙන කාලපරිච්ඡේදය ටික ටික අඩු වෙනවා.

එතකොට යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා දැන් ඉස්සෙල්ල නම් හිතට රාගයක් ආවහම සෑහෙන්න වෙලාවක් හිතේ තිබුණා. හැබැයි දැන් නම් එහෙම නෑ. හිතට රාගයක් පැන නැගුණහම මම ඒ ගැන දැනුවත් වෙනවා. මම අනුග්‍රහ කරන එක නවත්වගන්නවා. එතකොට අන්න ඒ රාගය හෙමිහිට අඩු වෙලා, දුර්වල වෙලා, බොඳ වෙලා යනවා. එතකොට ද්වේෂයක් ආවහමත් මම ද්වේෂය වශයෙන්ම දැකගන්නවා. මම ඒකට අනුග්‍රහ කරන එක අඩු කරනවා. මම හරි එයා වැරදියි කියල එබඳු වැරදි තර්ක ඉදිරිපත් කරමින් මේ ද්වේෂය පෝෂණය කරන එක මම වළක්වගන්නවා. ඉතින් එතකොට අන්න ද්වේෂය ඉක්මනටම මේ හිත අතහැරල යනවා. හිත මොකක හරි පැටලීගත්තහමත් ඒ පැටලීගත්ත බව

තේරුම්ගත්තා නම්, පැටලීමට උපකාර නොකර හිටියා නම්, පටලැවිල්ලක් දූන් තියෙන බව හොඳින් තේරුම්ගත්තා නම්, පටලැවිල්ලෙන් මිදෙන්න අන්න පුළුවන්කමක් හිතට ලැබෙනවා. එතකොට සතියට තමයි මුල් තැන දෙන්නෙ. සතියට තමයි අපි වැදගත්කමක් දෙන්නෙ. සති පදනමේ ඉඳල තමයි ඒ පටලැවිල්ල දකින්නෙ. එහෙම නම් ඒ සති පදනම තව තව ශක්තිමත් වෙන්න ශක්තිමත් වෙන්න පටලැවිල්ල දුර්වල වෙනවා. පටලැවිල්ල ලිහෙන්න ගන්නවා. අපි ඒක නිරාකරණය කරගන්නවා. එහෙම නම් ඒ පටලැවිලි සහගත ගතිය හිතින් ඉවත් වෙනවා. ආයිත් හිත සන්සුන් වෙනවා.

ඉතින් ඒ කියන්නෙ චිත්තානුපස්සනාව තව තව යෝගාවචරයෙකුගෙ හිතේ වැඩෙන්න වැඩෙන්න චිත්ත විවේකය වැඩි වෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ සිතුවිලි එනවා හැබැයි වැඩි වෙලාවක් රැඳෙන්නෙ නෑ. රාග සිතක් එනවා. වැඩි වෙලාවක් රැඳෙන්නෙ නැතුව එයා අයින් වෙලා යනවා. සමහර විට නෛෂ්ක්‍රම්‍ය සිතුවිලි පහළ වෙනවා. හැබැයි ඒවත් හෙමීහිට ඉවත් වෙලා යනවා. ද්වේෂ සිතක් පහළ වෙනවා. තේරුම්ගන්නවා. හෙමීහිට ඒකත් ඉවත් වෙලා යනවා. මෛත්‍රී සහගත සිතක් පහළ වෙනවා. තේරුම්ගන්නවා. ඒකත් හෙමීහිට ඉවත් වෙලා යනවා. එතකොට මේ අන්දමින් අපේ හිතේ අර පැහැදිලි බව, අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක සන්සුන් ගතියක්, විනිවිද පෙනෙන ගතියක්, සමාහිත ගතියක්, ඒකාග්‍ර ගතියක් තමයි ඔන්න වර්ධනය වෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට මේ මුල් පියවරවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සාමාන්‍ය ලෞකික හිතේ පහළ වෙන මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයන් තමයි චිත්තානුපස්සනාව සඳහා ලක් කරල තියෙන්නේ. ඒ ගැන තමයි සඳහන් කරල තියෙන්නේ. හැබැයි ඊළඟ පියවරවලට යනකොට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට වඩා ටිකක් ගැඹුරක් දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ දූන් අර වගේ චිත්තානුපස්සනාව සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න හිත ටිකක් ඒකාග්‍ර වෙන්න ගන්නවා. සමාහිත වෙන්න ගන්නවා. සමහර විට

ඒක තවත් දුරට ගියොත් අපි සමථ කර්මස්ථානයක් එහෙමත් වඩනවා නම් හිත සමහර විට දැහැන්ගත වෙන්න, නැත්නම් සමාධිමත් වෙන්න, ධ්‍යානයකට යන්න පවා ඉඩ තියෙනවා. අපි හිතමු යෝගාවචරයෙක් සමාධි භාවනාවක් වඩනවා නම්, සමථ භාවනාවක් වඩනවා නම්, ඒ අවස්ථාවෙදි සමහර විට ඒ ධ්‍යාන මට්ටමක ඉන්න බව යෝගාවචරයෙකුට දැනගන්න පුළුවන්. **මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්තන්ති පජානාති** කියල දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ දැන් යම් එබඳු සමාධියකට සමවැදිල ඉන්නවා. සමාධියකට හිත පත් වෙලා තියෙනවා. සමාධියකට හිත පත් වෙලා තියෙන බවත් යෝගාවචරයා දන්නවා.

දැන් සාමාන්‍යයෙන් ඕකෙ අනිත් පැත්ත යෝගාවචරයෙකුට වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ සමාධියකට තියෙන කැමැත්ත නිසා, සමාධියකට තියෙන ආශාව නිසා, සමාධිය තුළ නිකන් ලොල් වෙච්ච බවක්, ඒකෙම ඔහේ ඉන්න ගතියක්, ඒකම ආස්වාදය කරමින් ඒකෙම නිකන් අතරමං වෙච්ච ගතියක් ඇතැම් කෙනෙකුට වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් සතිපට්ඨානයේදි, චිත්තානුපස්සනාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සමාධියකට තියෙන ලොල් බව, ඒකට තියෙන ආශාව වෙනුවට එබඳු සමාහිත බවක, මහග්ගත තත්ත්වයක හිත තියනකොට ඒ බව දැනගන්නා කුසලතාවක් යෝගාවචරයා තුළ දියුණු කරන්න කියල දෙනවා. ඉතින් ඒක ඇත්තටම හරිම සුවිශේෂයි කියන්න පුළුවන්. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි එබඳු සූක්ෂ්ම හැකියාවක් මේ යෝගාවචරයෙක් තුළ දියුණු වීම ගැන විශේෂයෙන්ම දේශනා කරල තියෙන්නේ. ඇතැම් ශාස්තෘන් වහන්සේලා එබඳු තත්ත්වයන් තුළ තව තව නිමග්න වෙමින්, ඒවාම ආස්වාදය කරමින්, ඒවා තුළම කාලය මිඩංගු කරමින්, ඒකම නිවන කියාගෙන හිර වෙච්ච ගතියක් දකින්න ලැබෙනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙබඳු ගැඹුරු ප්‍රබල සමාධි තත්ත්වයන් පවා 'හුදෙක් සමාධි තත්ත්වයක්ය' කියලා ඒක එතන තියල දකින්න පුළුවන්කම, එය එය හැටියටම දකින්න පුළුවන්කම දේශනා කරල තියෙනවා. සමහර විට ඒකෙන් දැන් ඔන්න ඉවත් වුණාට පස්සේ දැන්

ආයිත් අර සාමාන්‍ය හිත, ප්‍රකෘති හිත, අමහග්ගත හිත තියෙන බවත් ඊට පස්සෙ යෝගාවචරයෙක් හඳුනගන්නවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ තත්ත්වයන්වලට ටික ටික පිවිසෙනකොට චිත්තානුපස්සනාවෙදි ක්‍රමානුකූලව බුදුරජාණන් වහන්සේ අර සරල ලෞකික කෙලෙස් සහිත තත්ත්වයන් හඳුනාගනිමින්, ඒවායින් හිත මුදාගනිමින්, ඒවා වෙනුවට හිතේ පැහැදිලි බවක්, සමාහිත බවක්, ඒකාග්‍රතාවක් වර්ධනය කරමින්, ඒකෙ තව එහාට යනකොට අර ගැඹුරු සමාධි මට්ටම් පවා ඒ ඒ හැටියට දකිමින් යන මාර්ගය චිත්තානුපස්සනාව තුළ දීර්ඝ වශයෙන් සාකච්ඡා කරල තියෙනවා.

ඉතින් අපි බලමු ඉස්සරහට තව දුරටත් මේ තත්ත්වයන් හොඳින් තේරුම්ගන්න. අපේ හිතෙත් මෙබඳු තත්ත්වයන් මතු වෙනකොට ඒවා ඒ ඒ හැටියටම තේරුම්ගන්න, ඒවා තුළ මුළා නොවී, ඒවා තුළ පැටලෙන්නෙ නැතුව ඒවා ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම සතියෙන් තේරුම්ගනිමින්, ප්‍රඥාවෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් තේරුම්ගනිමින් චිත්තානුපස්සනාවක් අපි තුළ දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දිනත් ධර්ම දේශනාව තුළින් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

<u>ප්‍රඃ</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතිමත්ව සිටින මොහොතක සිතේ කෙලෙස් නැති බව මා අසා තිබෙනවා. ද්වේෂයක් සිතේ හට ගත් විට ඒ බවට සතිමත් වුවද, ද්වේෂය සිතේ පවතින තාක් කල් සිත කෙලෙස් සහගත නොවන්නේද?

<u>පිඃ</u> මෙතෙන්දි අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ දැන් මුලදී ද්වේෂයක් පහළ වුණා තමයි. හැබැයි ඒ පහළ වීමත් සමගම අපි සතිමත් වුණා නම්, දැන් එතකොට සතිය කියන එක්තරා

ආලෝකයක් ඇතුළෙ තමයි දැන් මේ ක්ලේශය නිකන් වැටක් බැන්ද වගේ හැසිරෙන්නෙ. එයාට බෑ ඒ සති ධාරාවෙන් එළියට යන්න. සතිය කියන එක තුළ තමයි දැන් මෙයා අන්තර්ගත වෙලා ඉන්නේ. එතකොට ඒ සතියෙන් අපි මෙයාව සෑහෙන්න නිරීක්ෂණයට ලක් කරනවා. දැන් ඇත්තටම මේ මට්ටමට එනකොට සතියෙන්, සම්පජඤ්ඤයෙන් ලොකු බලගැන්වීමක් හිතෙත් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. නිකම්ම දුර්වල හිතක්, කෙලෙසුන්ට බර හිතක්, කෙලෙස්වල සම්පූර්ණයෙන්ම වහල් භාවයකට පත් වෙන හිතක් නෙවෙයි දැන් මේ මට්ටමට එනකොට තියෙන්නේ. අපි යම් වෙලාවකදි හිත දැනගත්තා නම්, නැත්නම් සතිමත් වුණා නම් 'ආ දැන් නම් හිතට කේන්ති ගිහිල්ල තියෙන්නෙ. දැන් හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ' කියලා, ඒ කියන්නෙ එක්තරා අන්දමකින් අර ගලාගෙන ගිය ද්වේෂයට අපි නිකන් වැටක් බැන්ද වගේ. වේල්ලක් බැන්ද වගේ.

එක්තරා අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අජිත මානවක කියලා මානවකයෙක් ඇවිල්ලා ප්‍රශ්නයක් නගනවා. මේ හිතේ විවිධාකාර කෙලෙස් ප්‍රවාහයන් ගලනවා. කෙලෙස් සැඩපහරවල් ගලාගෙන යනවා. ඉතින් මෙබඳු කෙලෙස් සැඩපහරවල් කොහොමද අපි සම්පූර්ණයෙන්ම වළක්වගන්නේ? කොහොමද මේගොල්ලන්ව සංවර කරගන්නේ? මෙබඳු කෙලෙස් සැඩපහරවල් අන්තිමට වියළවා හරින්නෙ කොහොමද? කියල ප්‍රශ්නය නගනවා. ඉතින් එතකොට පාරායන වග්ගයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන පිළිතුරක් දෙනවා ඒ අජිත මානවකයට. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා,

යානි සොතානි ලොකස්මිං සති තෙසං නිවාරණං,
සොතානං සංවරං බ්‍රෑමි පඤ්ඤායෙතෙ පිථීයරෙ

ඒ කියන්නෙ මේ යම් තාක් විවිධාකාර කෙලෙස් සැඩපහරවල් තියෙනවද **යානි සොතානි ලොකස්මිං සති තෙසං නිවාරණං** ඒවට ආවරණයක් සලසන්නේ, එහෙම නැත්නම් ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම වළක්වාලන්නේ, ඒවට නිකන් වේල්ලක් බැන්ද වගේ ඒවා වළක්වාලන්නේ මෙන්න මේ සතිය කියන ධර්මතාව

තුළින්. **සොතානං සංවරං බෲමි** ඒ කෙලෙස් සැඩපහරවල්වල කීකරු කිරීම කියලා මම මේකට නමක් දෙනවා. **පඤ්ඤායෙතෙ පිථීයරෙ** හැබැයි ප්‍රඥාවෙන් තමයි මේ කෙලෙස් සැඩපහරවල් සම්පූර්ණයෙන්ම වියළවා හරින්නේ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් අපි සතිමත් වෙලා නැත්නම් ඒ ක්ලේශය අපිව මැඩපවත්වනවා. අපි ඒ ක්ලේශයේ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. අපි ඒ ක්ලේශය තව තව පෝෂණය කරනවා.

දැන් අපි හිතමු ද්වේෂයක් නම් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ, තරහවක් නම් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ, අපිට කිසි වගවිභාගයක් නැත්නම් අපි කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් හදාගෙන, මම නිවැරදියි එයා වැරදියි කියල හිතාගෙන ඉතින් අපි තව තව ඒ ද්වේෂය තමයි වඩන්නේ. නමුත් මේ වෙලාවෙදි එහෙම නෑ. මෙතෙන්දි අපි සතිමත් වුණා 'ආ දැන් නම් ඔන්න හිතට කේන්ති ගිහිල්ලා. හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වෙලා. හිතේ ඔන්න තරහවක් පහළ වෙලා' කියල අපි සතිමත් වුණා. සතිමත් වුණ ගමන් අර හිතින් අපි අයින් වෙලා අඩියක් පස්සට අරගෙන ඒ ද්වේෂය, ද්වේෂය වශයෙන් දකිනවා කියන තැනට පත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට නිකන් වැටක් බැන්ද වගේ. අපේ හිතෙන්ම නේ එයා ශක්තියක් උකහාගන්නෙ තව තව වර්ධනය වෙන්න. නමුත් ඒ අවස්ථාව දැන් වැළකිලා අපි නිකන් එයා දිහා බලනකොට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනවා. දැන් මේ ද්වේෂයක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ කියලා අපි එයාගෙන් ඉවත් වෙලා බලනවා. එතකොට එයාගෙ තියෙන ඒ බල බිඳෙන්න ගන්නවා. එයාගෙ තියෙන ශක්තිය හීන වෙන්න ගන්නවා, දුර්වල වෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි ඒක නිකන් ක්ෂය වෙලා දුරු වෙලා යන්නෙ. ඉතින් එතෙන්ට ප්‍රඥාවත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ යම් යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් හිත මුදවාගැනීම සඳහා. දැනටමත් අපි ගාව තියෙන දියුණු වෙච්ච සතිමත් බව, සම්පජඤ්ඤය ලොකු ප්‍රයෝජනයක් වෙනව එතෙන්දි. ඒ සතිමත් වීම තුළින්මත්, ඒ තුළට අවධානය යොමු කිරීම තුළින්මත් එයාගෙ තිබිච්ච ඒ අරගෙන ආපු ශක්තිය හීන වෙන්න අරගෙන දුර්වල වෙන්න අරගෙන ඒක නිකන් බොඳ වෙලා ක්ෂය වෙලා යන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා ද්වේෂය ආපු පමණින් අපිට කියන්න බෑ දැන් සතිමත් වුණා නම්, හොඳට ඒ සති ධාරාවට එයාව ලක් කරගත්ත නම්, පාලනයට නතු කරගත්ත නම්, එතෙන්දි අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් අර අකුසල් පැත්තෙන් එයා නිදහස් වුණා, එයාගෙ හිතට යම් කිසි ආවරණයක් සලසගත්තා, ආරක්ෂාවක් සලසගත්තා කියලා.

<u>ප්‍රශ්න</u>: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා අවුරුදු 5 ක 6 ක පමණ කාලයක සිට කැමැත්තෙන් හා වීර්යයෙන් මේ භාවනා ගමන් මාර්ගය පුහුණු කරමින් සිටින කෙනෙක් වෙමි. උදේ නැගිට ගත් වෙලාවේ සිට රෑ නින්දට යන තුරු සිත දෙස බලමින් වැඩකටයුතුවල යෙදෙමි. සිතට ද්වේෂය එන හැටි, රාගය මතු වෙන හැටි වැනි සිතුවිලි මෝදු වෙන හැටි නිරීක්ෂණය කරමි. ඒ අතරතුර, සිතුවිලි නැති වෙලාවන්ද අත්දකිමි. මා තුළ දෙවැන්නෙක් ඇති බව හැඟෙනවා. හැම වෙලාවේම දෙවැන්නා නිරීක්ෂණයක යෙදෙනවා. ද්වේෂය මෝදු වෙන්න හදනකොටම දෙවැන්නා එය පෙන්වා දෙනවා 'මෙහෙම දෙයක් වෙන්නයි හදන්නේ' කියලා. මේ විදිහට දෙවැන්නෙක් මුළු වෙලාවෙම මැදිහත් වෙනවා.

මේ තත්ත්වය පිළිබඳ පහදා දෙන මෙන් ඉතා ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පිළි</u>: දැන් මේ වර්තමානයේ නවීන මනෝ විද්‍යා පැත්තෙනුත් ඕක කතා කරනවා. ඒ කියන්නෙ self-monitoring process එකක් - අපිවම නිරීක්ෂණය කරන හැකියාවක්, ස්වභාවයක්, අපිව හඳුනාගැනීම, එබඳු කුසලතාවක් අපි තුළ වර්ධනය කිරීම කියලා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතින් හුඟාක් අතීතයේදි මේ කුසලතාවන් අපිට වර්ධනය කරගන්න හැටි ඇත්තටම සතිපට්ඨානය හරහා කියල දීල තියෙනවා. ඉතින් එතකොට දැන් සතිය වගේ දෙයක් වැඩෙන්න වැඩෙන්න නිකන් අපිවම අපි නිරීක්ෂණය කරන ගතියක්, අපේ හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න ගතියක්, අපි කරන දේ නිවැරදිද කියලා හැම තිස්සෙම නිකන් විමසා බලන ගතියක් අපි තුළ වර්ධනය වෙනවා. ඒක කායික ක්‍රියාවක් වෙන්න පුළුවන්. වාචසිකව අපි කියන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම්

හිතන දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ අවස්ථා තුනේදිම - කාය, වාග්, චිත්ත කියන මේ ඕනෑම අවස්ථාවකදි අපි කටයුතු කරන ආකාරය නිරන්තරයෙන්ම පරික්ෂාවට ලක් කිරීමක්, සුපරික්ෂාකාරී වීමක් එතකොට මේ සතිමත් බව දියුණු වීම හරහා සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒක ඇත්තටම සතියේ තියෙන එක්තරා ගුණයක් කියන්න පුළුවන්. මොකද, සතියේ තියෙන ගුණයක් තමයි හරියට නිකන් දොරටුපාලයෙක් වගේ එයා දන්නවා 'මෙන්න මෙයා නම් ඇතුළට ගත්තට කමක් නැහැ. මෙයා ගන්න සුදුසු නෑ'. අන්න ඒ කුසලතාව සතිය තුළින් වැඩෙනවා. ඒ කියන්නෙ එයා තේරුම්ගන්නවා දැන් මගේ හිතට යහපත් දෙයක් නම් වැඩෙන්න එන්නේ, යහපත් දෙයක් නම් මේ හිත ඇසුරු කරන්නේ ඒක දන්නවා. අයහපත් දෙයක් නම් මේ හිත ඇසුරු කරන්නේ ඒකත් දන්නවා. දැනගෙන එයා අයහපත් දේ හෙමිහිට හිතින් බැහැර කරන්න ඉවත් කරන්න කටයුතු කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඒ සතිමත් බව දියුණු වීම හරහා අපි නිකන් අපිට ආරක්ෂාවක් සලසාගත්තා වගේ, අපිට එක්තරා අන්දමක පිහිටක් සලසාගත්තා වගේ තත්ත්වයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒකමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ අපේ හිතට තියෙන ආරක්ෂාව, අපේ හිතට තියෙන පිළිසරණ කියල කියන්නෙ සතිමත් බව කියලා. ඉතින් එතකොට දැන් අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් නොසන්සුන් වෙන්න පුළුවන්, හිත කෙලෙස් බරිත වෙන්න පුළුවන්, කෙලෙස්වලට යන ගතියක් හිතේ තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපේ හිත හදන්න තියෙන ප්‍රධාන උපක්‍රමය තමයි ඒ සිත සතිපට්ඨානයක් තුළ පිහිටුවීම. ඒ සතිමත් බව තුළ පිහිටුවීම. එතකොට ටික ටික එයා සුද්ධ කරන්න පටන්ගන්නවා. අපේ හිත ගැන තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, හොඳට දෙයක් දිහා සූක්ෂ්මව දකින්න පුළුවන් හැකියාවක් අපි තුළ අවදි වෙන්න අවදි වෙන්න ඇත්තටම අපිට අර රැවටෙන්න තිබ්බ්ච අවස්ථාව අඩු වෙලා අපි ටිකක් ප්‍රඥාවන්ත වෙන්න ගන්නවා. එතකොට හැම තිස්සෙම මොකක් හරි ක්ලේශයක් ආපු ගමන් 'ඔන්න ආයිත් ගිහිල්ල මෙයා පැටලෙන්නයි හදන්නේ' කියල සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා. ආරක්ෂකයෙක්, බොඩි ගාඩ් කෙනෙක් අපි ගාව ඉන්නවා වගේ පෙන්නල දෙන්න

ගන්නවා 'මෙන්න ආයිත් මෙයා වැඩේ වරද්දගන්නයි යන්නේ' කියලා. එතකොට ඉතින් අපිට පුළුවන් ආයි පොඩ්ඩක් තිරිංග තද කරලා ඒ පැත්තට යන්න නොදී යම් කිසි උපක්‍රමශීලීව හිත මුදවගන්න, හිත ආරක්ෂා කරගන්න.

ප්‍රශ්නය: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් සමහර අවස්ථාවලදී ධර්මානුකූල ජීවිතයක් ගත කරන කෙනෙක් තමන්ගෙ රාජකාරි කරනකොට ඒ සම්බන්ධව, අන් අයගේ ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධව යම් ගැටලු ඇති වෙනවානේ. ඒ වෙලාවෙදි තරහ ඇති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක ද්වේෂයක් දක්වා වර්ධනය කරගන්නෙ නෑ. ඔහු ඒක පාලනය කරගන්න උත්සාහ කරනවා. එතෙන්දි සතිපට්ඨාන භාවනානුකූලව ද්වේෂය දක්වා යා නොදී පාලනය කරගැනීමේ ක්‍රමවේදය කුමක්ද?

පිළිතුර: සතිය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, ඒ ද්වේෂයේ මට්ටමට එන්න කලින් නිකන් පුංචි නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙනකොටම දැනගන්න පුළුවන් ගතියක් හිතේ ඇති වෙනවා. දැන් ඇත්තටම 'සතිය = අවදිමත් බව' කියල කියන්න පුළුවන්. අප්‍රමාදී බව කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට කෙනෙක් සතිපට්ඨානය තව තව ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න - දැන් අද අපි සාකච්ඡා කරපු ආකාරයට චිත්තානුපස්සනාවක් මට්ටමට පිවිසෙන්න පිවිසෙන්න, එයා හිත ගැන පුංචි අවධානයකින් නේ දැන් ඉන්නේ. කෙනෙක් එක්ක කටයුතු කරද්දි, එයත් එක්ක කතාබහ කරද්දි, එයත් එක්ක යම් කිසි රාජකාරි කටයුත්තක නිරත වෙද්දි මගේ හිත කොහොමද ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ? මගේ හිතේ තරහ ගතියක් නොරුස්නා ගතියක් පහළ වෙනවද? එයා කටයුතු කරන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් මගේ හිතේ අප්‍රසාදයක් පහළ වෙනවද? එහෙම නැත්නම් එයා ක්‍රියා කරන ආකාරය ගැන මගේ හිතේ ප්‍රසාදයක්ද පහළ වෙන්නේ? නැත්නම් ඒ කරන කටයුතු නිසා මගේ හිත ඇවිස්සෙනවද? කියලා එහෙම අපි ඒ කටයුත්තේ යෙදෙන අතරදිම අපි ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. අපේ හිත ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඉතින් ඒ කුසලතාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න - අපි හිතමු

යම් අවස්ථාවක් තියෙනවා රාජකාරි කටයුත්තක නිරත වෙනවා. එතකොට අපි තවත් කෙනෙක් එක්ක ගනුදෙනුවක් කරනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා 'මෙයා කරල තියෙන වැඩේ වැරදියි. මම බලාපොරොත්තු වෙච්ච දේ ඉෂ්ට වෙලා නෑ' කියල හිතේ යම් අප්‍රසාදයක් ගොඩනැගීගෙන එන බව තමන්ට දැනෙන්න ඕනෑ. එතකොට නිකන් අපි අර තිරිංග තද කරගත්ත වගේ - මම අර කලින් ප්‍රශ්නෙට උත්තර දෙද්දි මම මතක් කළා මේ විවිධ කෙලෙස් ධාරාවන්, කෙලෙස් සැඩපහරවල් ගලාගෙන එනවා. ගලාගෙන එනකොට අපි ඒක අපේ පාලනයට නතු කරගන්නවා. ලක් කරගන්නවා. වේල්ලක් බඳිනවා. තිරිංග තද කරනවා. අන්න ඒකම දැන් මෙතෙන්දිත් අපිට කරන්න පුළුවන්. දැන් හිතේ මෙබඳු නුරුස්නා ගතියක්, අප්‍රසාදයක් ගොඩනැගීගෙන එන බව අපිට තේරෙනවා. අපේ හිත දැන් සංවේදියි. අපි අවදියෙන් ඉන්නේ. අන්න ඒක දැන් තේරෙන්න ගන්නවා. තේරෙනකොට එයාට පුළුවන් දැන් 'ආයිත් මම මෙච්චර දුර ගියොත් සුදුසු නෑ. මේක මට ගැළපෙන්නෙ නෑ. මේක ද්වේෂයක් දක්වා වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්' කියන ඒ අනතුරු ඇඟවීම, තමන්ටත් මේක හානිකරයි අනුන්ටත් හානිකරයි ප්‍රඥාව දුර්වල කරනවා, නිර්වාණ මාර්ගයට අවහිර කරනවා කියලා අන්න ඒ ආදීනව තේරුම්ගැනීම හරහා දැන් යම් කිසි පාලිත මට්ටමක් යටතේ, අවධානය යටතේ, සිහිය යටතේ දැන් මේ හිතේ සිද්ධ වෙන විපර්යාසය යටපත් කරන්න පුළුවන්. එතකොට ඇත්තටම අපි ඒ සතිය පිහිටෙව්වට පස්සේ දැන් නිකන් ආරක්ෂිත භූමියකට ආව වගේ. දැන් එයාට බැහැ අපිව මැඩපවත්වන්න, අපිවත් යට කරගෙන ඉස්මතු වෙන්න, ද්වේෂයක් දක්වා වැඩෙන්න. ඒ වෙනුවට දැන් අපේ සතිමත් බව තුළ තමයි දැන් එයා කොටු වෙලා වගේ ඉන්නේ. එතකොට එයාට ලොකු දුරක් යන්න බෑ. එහෙම්මම එයා දුර්වල වෙලා හීන වෙලා යන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා සතිමත් බව, සතිපට්ඨානය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න තමන්ගෙ හිතේ එබඳු නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙනකොටම දැනගන්නා බව තමයි ඇත්තටම වටින්නේ.

24 | චිත්තානුපස්සනාව 2

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති. අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාතී'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි අනුක්‍රමයෙන් අනුපූර්ව විදිහට කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව ගෙවන් කරලා දැන් සැරිසරන්නේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේ.

එතෙන්දි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ අවුරුදු 2600 කට පමණ ඉස්සර අපි ඔක්කෝගෙම හිත අරගෙන සර්වඥයන් වහන්සේගේ පුද්ගලික හිතට සාපේක්ෂක කරලා ඒකෙ අපිට සිතියම ඇඳල පෙන්නුවා මෙන්න මෙහෙමයි හිතක් වැඩ කරන්නේ කියලා. ඉතින් අපි ඒ බුදුහාමුදුරුවො නිවන් දක්කපු හිත මගේ හිත කියාගෙන තමයි මේ සංසාරයක් ගත කරන්නෙ. ඒ මුල් සැලැස්ම, එහෙම නැත්නම් සිතියම බැලුවට පස්සේ ඕකෙ තියෙන වැඩ පිළිවෙළ, ඕකෙ පේන්න තියෙන වේදිකාවෙ ඉස්සරහ කොටස සහ පේන්නෙ නැති වේදිකාවෙ පස්සෙ කොටස් සේරම ප්‍රස්තාරගත වෙලයි තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙව් හිතක් මගේ හිත කියාගත්තට පස්සේ ඒ කෙනා ඒ දරන අදහස නිසාම පුදුමාකාර විඳවිල්ලක් විඳවනවා. එහෙම නමුත් අද රටේ තියෙන තත්ත්වය, ලෝකයේ තියෙන

තත්ත්වය, අපේ හිතේ තියෙන තත්ත්වය වගේ මේ අවුල් වියවුල් සහිත හිතකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇඳල පෙන්නන ඔය චිත්‍රෙ දිහා බලනකොට, Master Plan එක බලනකොට, මුල් සැකැස්ම දිහා බලනකොට අපිට පේනවා මේ අපි අද විඳින එකක්වත් අපි අත්දකින එකක්වත් නොදන නෙවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරල තියෙන්නේ. අපි හිතනවා 'නෑ නෑ බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කරපු එක ඉන්දියාවට අදාළ ධර්මයක්. අවුරුදු 2600 ක් පැරණි ධර්මයක්. අපිට තියෙන ප්‍රශ්න ඒ කාලෙ තිබිලත් නෑ. අපේ ප්‍රශ්න සුවිශේෂයි පුද්ගලිකයි රහසිගතයි' කියලා. ඉතින් අපි විඳවන්නෙත් පුද්ගලිකව රහසිගතව තමයි.

නමුත් කායානුපස්සනාව ගෙවන් කරලා, වේදනානුපස්සනාව ගෙවන් කරලා, චිත්තානුපස්සනාවට ආවට පස්සේ එද මෙදතුර මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු එකට විරුද්ධව හෝ, වෙනස් කිරීමක් හෝ, අඩු කිරීමක් හෝ කරන්න කිසිම ජගතෙක් නෑ. ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ මේක දන්නෙ නැතිකම. මගේ හිත කියාගෙන මේ තියෙන දේ ඒ ප්‍රධාන සැලැස්ම සැකැස්ම දන්නෙ නැතුව මේක පුද්ගලීකරණයකට කරගන්න හදනවා. ඒ පුද්ගලීකරණ කරන ක්‍රම 2 ක් තියෙනවා. එකක් තමයි මේ චිත්ත නියාමය වගේ - මේ හිත වැඩ කරන්නෙ නියාමයකට - ඒ නියාමය දෙවියන් වහන්සේ කරගන්න එකත් පුද්ගලීකරණයක්. ඊට පස්සෙ මේ චිත්ත නියාමයෙන් වෙන දේවල් මගේ කියාගෙන පුද්ගලීකරණය කරගන්න එකත් මනුස්සයට නැතුවම බැරි විනෝදාංශයක්. පළවෙනි විනෝදාංශය තමයි මේ ඔක්කෝම කරන්නා වූ සර්වබලධාරී දෙවි කෙනෙක් ඉන්නවයි කියලා ඒ අර සත්‍යය පුද්ගලීකරණය කරනවා. එයා පුදුම බයකින් ගත කරන්නෙ. ඉතින් බෞද්ධයොත් දන්නෙ නැතුව බුදුහාමුදුරුවොත් ඒ දෙවියන්ගෙ ගානට දන්න හදනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දේවත්වයට පත් වුණේ, එහෙම නැත්නම් බ්‍රහ්මත්වයට පත් වුණේ, මනුස්සත්වය ඉක්මවූයේ මනුස්සකමේ ඉඳගෙනම තමයි. ඉතින් හරි අමාරුයි අපේ බෞද්ධයන්ට - මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අනෙකුත් ආගම්වල තියෙන දෙවියොත් එක්ක, අර ගුප්ත ධර්ම එහෙමත් නැත්නම් මායාකාරී දර්ශනත් එක්ක

බුද්ධාගම පටලවාගන්න ගිහිල්ලා අද ලංකාවෙ හොයන්න බැරි තරමට බුද්ධාගම වල්වැදිලා තියෙන්නේ. දෙකඃ මේ එන ප්‍රශ්න මගේ කියල පුද්ගලීකරණය කරගන්නවා. ඒ පුද්ගලීකරණය පළවෙනි වසර 10 එක විදිහක්. දෙවෙනි වසර 10 තව විදිහක්. තුන්වෙනි වසර 10 තව විදිහක්. දැන් මෙතන ඉන්න කට්ටිය නම් හුඟ දෙනෙක් 40 ක් 50 ක් ගත කරල නේ තියෙන්නේ. ඒ ඒ කාලවල්වල හැටියට මේක පුද්ගලීකරණය කරනවා. නමුත් මේ කියපු, නැත්නම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු චිත්තානුපස්සනාවෙ තියෙන කොටස් කොයි වයසටත් කොයි කෙනාටත් ගැළපෙනවා.

ඉතින් අද අපි චිත්තානුපස්සනා පර්වයෙන් මේ **සඋත්තරං, අනුත්තරං** කියන හිත් වර්ග දෙක ගැනයි කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉතින් ඒකත් එක විදිහකට බලනකොට මුළු ලෝකෙම විස්තර කරනවා. ඒ වගේම රහසකුත් කියනවා - මේක 100% ක් දැනගත්තත් **සඋත්තර** හිතෙත් නිවන් නෑ. **අනුත්තර** හිතෙත් නිවන් නෑ. ඔය දෙක අතරමැදින් යන්න වෙනවා. ඉතින් ඒ දෙක අතරමැදින් යන්න - දෙපාවේල්ලක යනකොට දෙපාවේල්ල දැනගෙන තියෙන්න එපායැ. ඉතින් අපිට ඒව දැනගන්න වෙලාවක් නෑ මේ ආර්ථික ප්‍රශ්න, දේශපාලන ප්‍රශ්න, සාමාජීය ප්‍රශ්න නිසා. මොකක්දැයි මේ **සඋත්තරං චිත්තං** කියන්නේ? මොකක්දැයි මේ **අනුත්තරං චිත්තං** කියන්නේ? කියල අපිට වටහාගන්න වෙලාවක් නෑ. දැන් මේ බණ දේශනා කරන මමත් මේවා පිළිබඳව ඔක්කෝම සර්වඥතා ඥානයකින් කතා කරනවා නෙවෙයි. අර තමන්ට දැනෙන වැටහෙන සාපේක්ෂක ඥානයකින් කතා කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ අනුව බලනකොට මේක දැනට අවුරුදු 30 කට 40 කට විතර ඉස්සෙල්ලා එළිදක්වලා තියෙන්නේ. ඇත්තට අවුරුදු එකසිය ගානකට ඉස්සෙල්ලා මේක දැනගෙන තිබිල තියෙනවා. නමුත් ඒ ස්නායු වෛද්‍ය විශේෂඥයෝ හෙළි කරල නෑ අපේ මොළේ ඇතුළෙ දෙන්නෙක් ඉන්නවයි කියන එක - මේ **සඋත්තර** මොළේ සහ **අනුත්තර** මොළේ. ඒ දෙකම මේ ඔළු කට්ට ඇතුළෙ

කොහොමද ජීවත් වෙන්නෙ කියල හිතාගන්නවත් බෑ. ඒ තරම්ම මේ මොළ දෙකේ - වම් අර්ධ ගෝලය සහ දක්ෂිණ අර්ධ ගෝලය අතර පොඩි සම්බන්ධයයි තියෙන්නේ corpus callosum එකෙන්. ඒකත් එක පිට එක වැටිල තියෙන්නේ. ඒ නිසා දකුණු මොළෙන් ගන්න තීන්දු ඔක්කොම අපේ කයේ වම් පැත්තට බලපානවා. වම් මොළෙන් ගන්න තීන්දු දකුණු මොළේට බලපානවා. ඉතින් මේ නිසා මේ දෙක අතර පටලැවිල්ලක් තියෙන්නේ. මේ දෙන්නා අවුරුදු ගානක් එක ඔළු කට්ට යට ජීවත් වෙනවා. සම්පූර්ණම උත්තර ධ්‍රැවයයි දක්ෂිණ ධ්‍රැවයයි වගේ ධ්‍රැව වෙනසක තරම් වෙනසක් තියෙන්නෙ. ඒකෙන් වම් මොළේ **සඋත්තරං චිත්තං** කියන එකට වැටෙනවා. දකුණු මොළේ **අනුත්තරං චිත්තං** කියන එකට වැටෙනවා. ඉතින් මේක විස්තර කරගෙන යනකොට ඒ දැනට තියෙන බටහිර ඥාන, නැත්නම් විද්‍යාත්මක ගවේෂණ, එහෙමත් නැත්නම් මේ සත්‍යය කියාදීමේදී පාවිච්චි කරන උපක්‍රම බලනකොට, මේ මොළ දෙකෙන් කරන ක්‍රියාවලී දෙක ගොඩාක් ලැයිස්තුගත වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක බලනකොට පේනවා මේවා එකක්වත් මේ විදිහට විදුහුරු භාෂාවෙන් දේශනා නොකළට, සර්වඥයන් වහන්සේ කොච්චර මේවා පිළිබඳව යථාවබෝධයකින් දේශනා කළාද කියලා.

අපි පොඩ්ඩක් ඉඳගෙනත් බලන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ ඉඳගන්න ඉස්සෙල්ල මතක තියාගමු අපි වම් මොළය - මේ **සඋත්තරං චිත්තං** කියන පැත්තට ගොඩාක් වෙලාවට ගැළපෙන මොළය හරිම තාර්කිකයි. ඒක යන්නෙ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 කියන රේඛීය ක්‍රමයට. ඉතින් ඒක තමයි අපි අධ්‍යාපනයෙදි උගන්වන්නේ. ඒක තමයි අපි දැනුම එකතු කරනවයි කියල කරන්නෙ. ඒක මල් මාලෙකට මල් අමුණන්න වගේ කරතහැකි. චක්කරේ කටපාඩම් කරන්නා වගේ කරන්න පුළුවන්. "සඋත්තර" හිත හුඟාක් වැඩෙනකොට "අනුත්තර" හිත නිකම්ම සවුත්තු වෙලා යනවා. එහෙම ධර්මතාවක් තියෙනවා. "සඋත්තර" හිත ඕනෑවට වැඩිය පෝෂණය කෙරුවොත් "අනුත්තර" හිත සවුත්තු වෙනවා. ඒ කියන්නෙ සෞන්දර්යාත්මක වටිනාකම අපෙන් ගිලිහෙනවා.

ලෝකය පිළිබඳ හැඟීම නැති වෙනවා. පෘථිවි තලය රත් වීම අපිට අමතක වෙලා යනවා. ගහකොළ විනාශ වුණාට අපිට කමක් නෑ කියල හිතෙනවා. කොහොම හරි කරගෙන කවුරු හරි මරාගෙන කාල හැදියන් කියන එක විතරයි "සඋත්තර" හිතේ තියෙන්නෙ.

ඒ නිසා අපි "සඋත්තර" හිත යම් තාක් දියුණු කරනවද, ඒකෙ නෛසර්ගික ඵලයක් තමයි "අනුත්තර" හිත යටපත් කරල විනාශ කරල දනවා. අපිට සෞන්දර්යයක් තේරෙන්නෙ නෑ. පද්ධතිය තේරෙන්නෙ නෑ. අපි මේ හැම කෙනාටම හැම කෙනාම බැඳිල ඉන්න බවත් තේරෙන්නෙ නෑ. අර පුද්ගලික රහසිගත එකක් ගෙනියනවා. "අනුත්තර" හිතට ගියහම මේ එදිනෙදා පැමිණෙන දුක් ඔක්කෝම දණිහෙන් පල්ලෙහාට යනවා. මේ ලෝකෙ වැඩ කරන්නෙ මොකක්දෝ න්‍යාය ධර්මයකට. මම මේ ලෝකෙට ඇවිල්ල තියෙන්නෙත් ඒ න්‍යාය ධර්මයේ හැටියට. මේ කටයුතු දැනට සිද්ධ වෙන්නෙත් ඒ න්‍යාය ධර්මයේ හැටියට. ඉස්සරහට වෙන්නෙත් ඒ න්‍යාය ධර්මය. ඉතින් උඹට තියෙනවා ඒක බලා සිටීමේ හැකියාවක්. ඒක හරි සුන්දරයි. ඕකට මේ පොළොස් ඇඹුලට ලුණු දන්න වගේ පදම හදන්න දෙයක් නෑ. ඒක රස විඳින්න නම් සෞන්දර්ය මනසක් තියෙන්න ඕනෑ. පූර්ණ මනසක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒකෙ කිසිම රේඛීය ක්‍රමයක් නෑ. ඒකෙ 1, 2, 3, 4 ක්‍රමයක් නෑ. අලුත් වචනයකින් කියනවා නම් matrix එකක් වැඩ කරන්නේ. ඒක ත්‍රිමාන රූපෙක වැඩ කරන්නේ. ඒ ත්‍රිමාන රූපෙ වැඩ කරන්න අවබෝධයක් අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ. ඒක වැඩ කරන්නෙ ඒකෙ න්‍යාය හැටියට. අපිට කවදාකවත් න්‍යායට වැඩ කරන්න ඉඩ දෙන්න බෑ අපේ පණ්ඩිතකම නිසා. ඒක නිසා අපි ජීවත් වෙනවට වැඩිය කල්පනා කරනවා. කල්පනා කරපු එකක්වත් හරියන්නෙ නෑ. නමුත් ජීවිතේට යන්න දුන්නොත් ජීවිතේ යන්නෙ "අනුත්තර" හිතේ හැටියට තමයි.

ඉතින් භාවනා කරන්න ඉඳගත්තහම අපි ආනාපානය 10 ක්ද පුළුවන්, 15 ක්ද පුළුවන්, 20 ක්ද පුළුවන්, 30 ක්ද පුළුවන් කියලා "සඋත්තර" ක්‍රමයට තමයි කරන්නෙ. සක්මන් කරනකොටත් වම

දකුණ පියවර කීයක් තියන්න පුළුවන්ද. 10 ක් කරනවට වැඩිය හොඳයි 15 ක්. එතකොට සතිය වැඩෙනවා. 15 ට වැඩිය හොඳයි 20ක්. විනාඩි 5 ක් 10 ක් කියල කරගෙන යනවා. නමුත් එහෙම නිතර කරන කෙනෙක් හිතමු - දැන් අපිත් මේ සතිපට්ඨාන දේශනාව විතරක් ගත්තත් සෑහෙන කොටසක් කරල තියෙනවා නේ. හැමදාම අපි ටික ටික මේ භාවනාව කියන එක පුද්ගලිකකරණය කරල තියෙනවා නේ. අන්න එහෙම කරන කෙනෙක් අපි හිතමු ආනාපානය අල්ලගෙන හොඳට කීකරු කරගන්න ලැබුණා. ඒක ලේසි හින්ද මම එහෙම කියනවා නෙවෙයි. කෙරුවොත් මොකක්දෝ ගමනක් යනවා අපි ඔය හිතාගත්තෙම නැති එකක්. ඒ නිසා හැමදාම කමටහන් සුද්ධ වෙන්න ඕනෑ. අපි ඔය හිතාගෙන ඉන්න ක්‍රමය තමයි "සඋත්තර" ක්‍රමය. ඒකෙ නෙවෙයි වැඩ කරන්නෙ හිත. ඒකෙන් පටන් අරගත්තට අන්තිමට ඒක "අනුත්තර" ක්‍රමයට යනකොට චිත්ත නියාමයකට තමයි වැඩ කරන්නේ. ධම්ම නියාමය කියලත් ඒකට කියනවා. ධර්මතා කියලත් කියනවා. අන්න එතෙන්ට යනකොට "සඋත්තර" හිතේ යන කට්ටිය නිකම්ම සවුත්තු වෙලා යනවා. ඒකයි කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙකුගෙ තියෙන වටිනාකම. එයා දැනගන්න ඕනෑ දැන් "සඋත්තර" ක්‍රමයට, නැත්නම් රේඛීය ක්‍රමයට, නැත්නම් 1, 2, 3, 4 ක්‍රමයට ගිහිල්ලා එක තැනකදී එයා ඒ රේඛීය ක්‍රමය වෙනුවට සමස්තය දැකීම, පද්ධතිය දැකීම, මේක සෞන්දර්යාත්මකව දැකීම, මේක චිත්ත නියාමානුකූලව දැකීම, ධර්ම නියාමානුකූලව දැකීම වෙනකොට පොඩ්ඩක් 'මමයා' අසරණ වෙනවා. පොඩ්ඩක් කරන්නා අතරමං වෙනවා. මොකද, කරන්නා කියන භාවනා කරන්නා හැම වෙලාවෙම "සඋත්තර" ක්‍රමයට තමයි යන්න කැමති. එයා පෝෂණය වෙලා බලන්න හදනවා භාවනා කරලා හරි කමක් නෑ 'මමයා' පෝෂණය කරන්න.

නමුත් "සඋත්තර" ක්‍රමයෙන් "අනුත්තර" ක්‍රමයට හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් තියෙනවා. අන්න එතනදි ඒ භාවනා කරන්නා පවා පාලනයෙන් ගිළිහිලා, එහෙම නැත්නම් නොදන්න ක්ෂේත්‍රයකට ගෙනියන ක්‍රමයක් මේක ඇතුළෙ තියෙන නිසා තමයි සමථ භාවනාවෙන් විපස්සනා භාවනාවට වෙනසක් බුදු කෙනෙක්

ලෝකෙට පහළ වෙලා උගන්නන්නේ. සමථ භාවනාව හැමදම යන්නෙ "සඋත්තර" ක්‍රමයට. විපස්සනා භාවනාවට යනකොට "සඋත්තර" ක්‍රමයෙන් හදාගත්තා වූ ඒ පදනම, ඒ සමාධිය, ඒ සතිය, ඒ ඉරියව්ව, ඒ යමක් එක දිගට කරගෙන යෑම අනුව මොකක්දෝ අපි නොදන්න තැනකට යනවා. නැත්නම් මට තේරෙන්නෙ නැති තැනකට යනවා. එතනින් එහාටත් ගමනක් තියෙනවා. නමුත් අර භාවනා කරන එක්කෙනා කලකොල වෙනවා නේ. 'අනේ මට ආ ගිය පාර මතක නැති වුණා. මොනවා වුණාද දන්නෙ නෑ' කියල අර නිදහසේ, එහෙම නැත්නම් විමුක්තියේ, එහෙම නැත්නම් විශුද්ධියේ පෙර මග ලකුණු පහළ වෙනකොටම කලබල වෙනවා. මෙතන ඉන්න එක්කෙනෙක්වත් මම හිතන්නෙ නෑ එහෙම තත්ත්වයකට පත් වෙච්චි නැති කෙනෙක් ඉන්නවයි කියලා. අන්න එතනදි එයාට කියල දීලා මේ "සඋත්තර" ක්‍රමයෙන් "අනුත්තර" ක්‍රමයට යනකොට මේ ඊජීය ක්‍රම, සමීකරණ, මූලධර්ම මොකක්වත් නෑ. අර අරගෙන ආපු ආත්ම විශ්වාසය, පෙර කළ පුරුද්ද වගේ දෙයක් තමයි ඉදිරියට යන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒකට ඒ භාවනා කරන එක්කෙනාට භාවනා කරනකොට සිදු වෙන මේ තෝන්තු ගතිය, කලවම් වෙන ගතිය, කම්මැලි වෙන ගතිය, එපා වෙන ගතිය වගේ හෙළි කරගන්න තරම් පෞරුෂත්වයක්, හෙළි කරගන්න තරම් සතිපට්ඨානයක්, හෙළි කරගන්න තරම් විශ්වසනීයත්වයක් ඇති කරල දෙන්න ගුරුවරයා වග බලාගන්න ඕනෑ. ඒක භාවනා කරන එක්කෙනාට අයිති වැඩක් නෙවෙයි. බුදුහාමුදුරුවො වගකීම ගන්න හැටි තමයි මේ. භාවනා කරන හිත කාලයක් මුලින් "සඋත්තර" සිත් ක්‍රමයට දුවනවා. ඇඟට නොදනී "අනුත්තර" ක්‍රමයට යනවා.

අපි ආයි සැරයක් පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු. පුරුදු තාලෙටම ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හොඳට සම බර කරගෙන අපිට හිත ඇතුළට ගන්න ලේසිම ක්‍රමය තමයි, නැත්නම් හුඟාක් වෙලාවට හරියන ක්‍රමය තමයි ඇස් දෙක වහගන්න එක. ඇස් දෙක අරින හුඟාක් වෙලාවට අපේ හිත බාහිරේට දුවනවා. ඉතින් ඇස් දෙක වහගන්න නම් හිතට විශ්වාසයක් ඇති වෙන්න ඕනෑ මේ පරිසරයේ එහෙම හදිසි අනතුරක්, කරදරයක්, හොර බියක් මොකක්වත් නෑ

කියලා. ඒකයි අපි මේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් හදගන්නේ. මේ වගේ පර්ෂදයක් හදගන්නේ. ඒ කරලා ඇස් දෙක වහගත්තට පස්සේ අපි හිතින් පිරික්සා බලනවා මේ වැඩේට වාඩි වෙච්ච කය මේ වෙලාවෙ පහසුවෙන්, ගෙදර ගියා වගේ, පොඩි එකෙක් අම්මගෙ ඔඩොක්කුවට ගියා වගේ දැනෙනවද කියලා. නැත්නම් හොඳට හරිබරි ගැහෙනවා. හරිබරි ගැහිලා මේ කයට නිසි සේ තමන් ඉන්න ඉරියව්ව සම බර කරගන්න දෙනවා. ඒ වගේම අත් පා දඬු කරගන්න එපා. සැහැල්ලු කරලා දැන් මෙහෙම ඉඳගෙන ඉන්නකොට, පළපුරුදු තමන්ගෙ මූල කර්මස්ථානය හෝ, නැත්නම් 'මම මැරිල නෑ. මට නින්ද ගිහිල්ල නෑ. මට ක්ලාන්ත වෙලා නෑ' කියල මම දන්නෙ කොහොමද? එහෙම දැනුමක් තියෙනවා නේ. ආන්න ඒ දැනුමට අපි හිත යොදල බලනවා. මට කොච්චරක් දුරට 1, 2, 3, 4 ක්‍රමයට යන්න පුළුවන්ද? කොච්චරකින් පස්සේ හිත එහෙම ගණන් කරගන්න බැරි අමුතු රටාවකට, එහෙම නැත්නම් ආකාර ප්‍රඥප්තියකට, විවිධ ආකාරවලට මාරු වෙනවා. අන්න එතෙන්දි සතිය කැඩුණා කියල හදිස්සි වෙන්නෙ නැතුව මේ ක්‍රමිකව ගිය සළකතරව ගිය හිත අන්න එහෙම අක්‍රමිකතාවයකට පත් වුණා වගේ, එහෙම නැත්නම් රේඛීය ක්‍රමයෙන් පැනල ගියා වගේ වෙනකොටත් සතිය පිහිටුවන්න ගන්න උත්සාහය තමයි අපි මේ චිත්තානුපස්සනාවෙදි, සතිපට්ඨානෙදි කරන්නෙ.

අපි ඒ පර්යේෂණය කරල බලමු. ඒ සඳහා බාධාව දැන් මම මේ කතා කරන එක නේ. ඒ නිසා මම කතා කිරීම නතර කරනවා. අපි විනාඩි 5 ක් වාඩි වෙලා ඊට පස්සෙ අපි බලමු මේක බුද්ධ ඥානයට අනුව ඇති මූලධර්ම දැනුමට හිත යොදන්න. ඒ නිසා භාවනාවට අනුග්‍රහයක් වශයෙන් මගේ භාවනා මෙහෙයවීමේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම මෙතනින් නතර වෙනවා. සියලුදෙනාටම මේක හොඳ සතිපට්ඨානයක් වේවා! කියල මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

මං හිතනවා මේ ගත කරපු සුළු කාලය තුළ මගේ කය තියෙන්නෙ කොහොමද? මගේ හිත වැඩ කරන්නෙ කොහොමද? කියල අපි පුද්ගලිකකරණය වෙච්ච අත්දැකීමක් ලැබුවා. ඒකෙන් ලබන අත්දැකීම මගේ කියාගත්තට ඒක එහෙම පුද්ගලිකව කිසි කෙනෙකුට අයිති නෑ. ඒව සේරම බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රස්තාරගත කරල තියෙන්නේ. ඉතින් අපි අර පොඩ්ඩක් වාඩි වෙන්න ඉස්සෙල්ල කරපු කතාවම දිගට කරගෙන ගියොත්, මේ පාඩම තේරුම් කරල දෙන්න පුළුවන් ක්‍රමය තමයි "සඋත්තර" ක්‍රමය. රේඛීය ක්‍රමය. මොකද අපි දන්නවා සඳුද ඉඳල පටන් අරගත්තහම සිකුරාද හැන්දෑව වෙනකල් අපි වමේ සිට දකුණට අකුරු ලියනවා. එක රුසියන් ළමා කතා පොතක තියෙනවා පොඩි ළමයෙකුගෙ හිත සඳුද උදේ ඉඳලා සිකුරාද හැන්දෑව වෙනකල් වමේ සිට දකුණට ලියනවා. සෙනසුරාදටයි ඉරිදටයි වම දකුණ නෑ. උඩ පනිනවා, බිම පනිනවා, සෙල්ලම් කරනවා. ඉතින් මෙහෙම නොවුණා නම් මේ හිත කොහොමටක්වත් වැඩෙන්නෙ නෑ. නමුත් ඉස්කෝලෙ ගිය වෙලාවෙ ඉඳලම වමේ සිට දකුණට ලියන්න තමයි උගන්වන්නේ. මේක තමයි රේඛීය ක්‍රමය. 1, 2, 3, 4 කියල උගන්වනවා.

ඉතින් මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ පාවිච්චි කරනවා - ඇත්තටම කියනවා නම් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නිෂ්පාදනයක් නෙවෙයි. ඊට කලින් තිබිච්ච දැනුමක්. මේ "සඋත්තර" ක්‍රමයට මේ හිත කාම ලෝකයෙන් එතෙර කරන්න පුළුවන්. ඒ කාම ලෝකයෙන් එතෙර කිරීම සඳහා අපි දන්නා කියන එක අරමුණකට හිත දලා ඒ අරමුණ දිගේ වැඩි වේලාවක් හිත එකම අරමුණේ තැන්පත් කිරීමක් කරනවා. අපි ඒකට විතක්කය කියලත් කියනවා. ඒකට උපමාව දෙන්නේ ඈතක තියෙන එල්ලෙකට ඊතලයකින් විදිනකොට හරියට ඒ පුවරුවටම, ඒ තිතටම කොච්චරක් ඊතලෙන් විදින්න පුළුවන්ද කියන එක කිසිම කෙනෙකුට පුහුණුවක් නැතුව කරන්න බෑ. පුහුණු කරනකොට කරනකොට මුල් මුල් වෙලාවෙ හුඟාක් වෙලාවට ඊතලය එක්කො මග වැටෙනවා. එහෙම නැත්නම් එල්ලය ඉක්මවලා වැටෙනවා. එහෙම නැත්නම් එල්ලයට එහා පැත්තෙන් මෙහා පැත්තෙන් වැටෙනවා. කලාතුරකින් තමයි ඒක

ගිහිල්ල අඩු ගානෙ එල්ලයට වදින්නේ. ඒ කරල ඉවර වෙලත් වැඩ ගොඩාක් පුරුදු කරන්න ඕනෑ හරියට තිතට තියන්න. ඉතින් ඒක හමුද පුහුණුවේදි ගොඩාක් පුරුදු කරනවා.

අපි හිතමු කොයි වෙලාවක හරි ගොඩාක් ප්‍රයත්න කරලා අපි ඉදිරියෙන් තියාගත්ත මූල කර්මස්ථානය කියලා - අපි නමක් වශයෙන් කියනවා නම්, ආධුනිකයෙකුගෙ පහසුව පිණිස අපි වාඩි වුණාට පස්සෙ හුස්ම දිහා බලනවයි කියල හිතමු. නැත්නම් උදරයේ හුස්ම ගන්නකොට ඇති වෙන පිම්බීම සහ හුස්ම හෙළනකොට ඇති වෙන හැකිළීම, නැත්නම් තමන් ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම්වලට හුස්ම ගන්නකොට ඇති කරන තෙරපීම සහ හුස්ම පිට කරනකොට ඇති කරන ඉහිල් වීම දැන් මට මුලිච්චි වුණා කියන එක දැකගන්න දැනගන්න එක සිදු වෙනවත් එක්කම කල් නොයවා අකාලිකවම දැනගන්න වෙලාවක් යෝගාවචරයට එනවා. ඒකට අපි කියනවා යෝගාවචරයා එගොඩට යන්න ඔරුවට ගොඩ වෙන වෙලාව වගේ. ඉතින් එගොඩ හරි මෙගොඩ හරි කියන්නෙ සවිමත් පොළවක්. ඒ සවිමත් පොළවක ඉඳලා අර වැනෙන නැළවෙන ඔරුවකට ගොඩ වෙනවා වගේ තමයි බොහෝ අරමුණු අතහැරලා අපි එක අරමුණකට ගොඩ වෙනවා. ඒකට විතර්කනය කියල කියනවා. අරමුණට නැංවීම කියල තමයි අපි මේක සිංහලට දල තියෙන්නෙ. ඉතින් වෙලාවකදි යෝගාවචරයට විශ්වාසයක් එනවා මේ නන්නත්තාර වෙච්චි හිත, එහෙම නැත්නම් කුළු මීහරකෙක් වගේ තිබුණු හිත දැන් අරමුණට එල්ල වුණයි කියලා. හරියට ගෙදර සෙල්ලම් කර කර හිටපු පොඩි දරුවෙක් ඔන්න පන්තියකට ගිහිල්ලා පළවෙනි පන්තියේ ටීචර්ත් එක්ක කතා කරලා දැන් ටීචර් කියන දේම අහගෙන ඉඳලා අයන්න කියනකොට අයන්න ලියන්න අයන්න දැනගත්තා වාගේ. එල්ල වෙනවා. මුලිච්චි වෙනවයි කියලත් මේක දෙමළ භාෂාවෙන් කියනවා. ආපාතගත වෙනව කියල තමයි පාලියේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ.

ඉතින් කොයි වෙලාවක හරි අපි හිතමු ඒ අපි මනාප වෙච්චි අරමුණට හිත ගත්තයි කියලා. ඉතින් මේක කරගන්න බැරි පිරිස

තමයි භාවනාවට බය. ඒ අයට ඇත්තටම මම මේ දෙන නිදර්ශන ටික උපදෙස් ටික මදි. නමුත් මේ වැඩ පිළිවෙළ ඉදිරියට යන්න ඕනැ නිසා උත්සාහ කරන්නෙයි කියල මම මතක් කරල කියනවා. කොයි වෙලාවක හරි තමන්ට පුළුවන් වෙයි වාඩි වෙච්ච වෙලාවක මං දැන් කැමති අරමුණට හිත දගත්තයි කියල කියන්න. ඒක ලොකුම ලොකු හැදියාවක, ඉගෙනුමක, ශික්ෂණයක, භාවනාවක මූලාරම්භයක්. සමහරෙකුට ඒක නිවන් දකිනවට වැඩිය අමාරුයි. ඒ මොකද? කවදක්වත් උත්සාහයක්වත් කරල නෑ අර නන්නත්තාර වෙන හිත දන්න කියන, එහෙම නැත්නම් කෙලෙස් නූපදනා අරමුණකට තියාගෙන ඉන්න. ඉතින් මෙතන ඉන්න කට්ටියට දැනට ඒකට ඇවිල්ල තියෙනවා කියන උපකල්පනය මතින් මම යනවා. එහෙම ගියාට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා කොච්චර ඉක්මනට ඒ හිත නැවතත් කාමාවචර හිතකට වැටෙන්න පුළුවන්ද කියලා. එක්කො කාමච්ඡන්දයකට, නැත්නම් ව්‍යාපාදයකට, එහෙම නැත්නම් නිදිමතකට, නැත්නම් අතීත අනාගත කල්පනා කිරීමකට, නැත්නම් සැකයකට. ඔච්චරයි තියෙන්නේ. ඔය පහෙන් එකකට වැටෙන්න පුළුවන්. ඒක කිසි සේත්ම පෙර මග ලකුණු පෙන්නල නෙවෙයි වැටෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ආයි සැරයක් මෙයා ආධුනිකයෙක් වාගේ, ආයිත් ආධුනික යෝගාවචරයෙක්, ආදිකම්මික විපස්සකයෙක් වගේ 'කමක් නෑ හිත එහෙම ගියාට. මට ආයිත් පුළුවන් අර මගේ මනාප අරමුණට, මූල කර්මස්ථානයට ගන්න' කියලා ඉතින් ඒක තවත් ලොකු වීරෝදාරකමක්, පෞරුෂත්වයක් - 'වැටුණට කමක් නෑ. මේ හිත වැඩ කරන්නෙ න්‍යාය ධර්මයකට. බුදුහාමුදුරුවො මේක දැනගෙනයි දේශනා කරන්නෙ. මම නැවතත් උත්සාහ කරනවා'.

කඹේ ඇවිදින ළමයෙක් කඹෙන් පල්ලෙ වැටුණහම එයා අතහරින්නෙ නෑ ගේම. ආයෙත් සැරයක් කඹේ යනවා. ඒ ළමයගෙ තියෙනවා එහෙම ගතියක්. ඇවිදින දරුවා බිම වැටුණයි කියලා, තල්ල ඇනුණයි කියලා, කන් ඇටේ බිම ඇනුණයි කියලා ඇවිදින එක නතර කරන්නෙ නෑ. ඒක බුදුහාමුදුරුවො දන්නවා. ඉතින් ඒ වගේ වැටුණට පස්සෙ ආයි නැගිට්ටවලා තිබ්බයි කියල හිතමු. ඔහොම තියතියා තියතියා යනකොට එයාට එනවා එක වෙලාවක්,

බයිසිකලයක් පදින කෙනාට කකුල බිම තියන්නෙ නැතුව බයිසිකලේ බැලන්ස් කරන්න හැකි වෙනවා වාගේ මේ අරමුණේම හිත දූනදූන දූකදූක හුස්ම රැළි 10 ක් 15 ක්, පියවර 10 ක් 15 ක් තියන්න. එතකොට එන දේ නිසා අපේ විචිකිච්ඡාව නැති වෙනවා. ඒ දේ කරගන්න බැරි නම් අපේ හිතේ නිතරම රජයන ධර්මයක් තමයි සැකය. 'ඔය කොච්චර කෙරුවත් මට නම් කවදාවත් ආනාපානයේ හුස්ම තියන්න බැරි වෙයි. මගේ හිත ඒ තරම්ම නොකැමනා දහපඳුරා හිතක්' කියලා. නෑ, කරන කට්ටිය තේරුම් අරගන්නවා. පිළිකාව හැදිල හෙට අනිද්ද මැරෙන්න ඉන්න කට්ටියට වුණත් මේක කියල දුන්නොත් ඒ දවස් දෙක තුන ඇතුළත අල්ලනවා.

උත්සාහ කරන කෙනෙකුට පුළුවන් වුණයි කියල හිතමු හුස්ම රැළි 10 ක් 15 ක්, පියවර 10 ක් 15 ක් එක දිගට තියලා ඒ ගැන විශ්වාසයක් ඇති කරගන්න. පටන්ගන්නකොට නම් මගේ හිත ටිකක් අවුල් තමයි. නැවතත් දූන් 1, 2, 3, 4 විදිහට - ගණන් කිරීමත් ඇත්තටම උපක්‍රමයක් විදිහට පාවිච්චි කරනවා - ඒ විදිහට ගියාට පස්සෙ එයාට විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. ඒ විශ්වාසය තමයි විචිකිච්ඡාව නැති කරන්නේ. ඒක කවුරුවත් ඇති කරන එකක් නෙවෙයි. කවුරුවත් නැති කරන එකකුත් නෙවෙයි. ආන්න එහෙම කරගෙන යනකොට එයාට වෙලාවක හිතෙනවා දූනෙනවා මේ 15 ක් 20 ක් ඇති කරගත්ත මේ හුස්ම රැළි ගාන දිගට ගෙනියන්න පුළුවන්. තත්පර 10 ක් 15 ක් එක දිගට අරමුණට මුලිච්චි වෙලා මූණට මූණ දගෙන විනාඩි 5 ක් 10 ක් ඉන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය ආවට පස්සේ ඒ අරමුණ - ඒ කියන්නෙ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ආශ්වාස කරනකොට ඇති වෙන හුළං රැල්ල නාස් පුඩු පීරාගෙන ඇතුළට එන ගතිය, ප්‍රශ්වාස කරනකොට පිට වෙන ගතිය, ආශ්වාසයත් එක්ක උදරයේ ඇති වෙන නෙරා යෑම, ප්‍රශ්වාසයේදී ඇති වෙන හැකිළීම වගේ දේවල් මෙයාට වෙහෙසකින් තොරව, ප්‍රයත්නයකින් තොරව අරමුණට ඉබේම නැගගන්නාසුලු ගතියකට හිත එනවා. එතකොට තමයි මෙයාට ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වෙන්නේ. අර වැටි වැටී ඇවිදපු ළමයා දූන් නැගිටලා

ඇවිදින්න පුළුවන් මට්ටමට එනවා. නැත්නම් කකුල් දෙක බිම තියතියා බයිසිකලේ පැදපු එක්කෙනාට කකුල් දෙකම උස්සලා පදින්න පුළුවන් තරමට ආවට පස්සෙ එයාට අර විතක්කයේ - අරමුණට හිත නැංවීමේ හික්මීමක් පේන්න තියෙනවා. ඒ හික්මීම නිසා නන්නත්තාර අරමුණු, විවිධාකාර අරමුණුවලට හිත යනවා වෙනුවට තමන් කැමති නික්ලේශී අරමුණකට හිත යන ගතියක් ආවට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයට තේරෙනවා ඉස්සෙල්ල තරම් හිත පිට ගියයි කියලා කනගාටු වෙන්නෙත් නෑ. පිට ගියාට නැවත අරමුණට නංවාගන්න පුළුවන්.

අන්න ඒක පිළිබඳව වශී භාවයක්, එහෙම නැත්නම් හික්මීමක්, එහෙම නැත්නම් අත යටතට ගැනීමක් කරන්න පුළුවන්. ඒක හුඟාක් වෙලාවට කෙරෙන්නේ නිතිපතා නිතර භාවනා කරන කෙනාට තමයි. ඔය අතරමැද වෙන ගමනක් යන්න, මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් එහෙම ආවොත් අර හිත ආයිත් විසිරිලා යනවා. එහෙම කෙරුවට පස්සෙ එයාට අර අරමුණටම හිත තබාගැනීමට පුළුවන් හැකියාව මතින් ඇති වෙන විශ්වාසය නිසා වෙලාවක් එනවා අධිෂ්ඨාන කරන්න පුළුවන් 'මේ ඇති කරගත්ත හික්මීම, එහෙම නැත්නම් මේ ඇති කරගත්ත වශී භාවය, මේ ඇති කරගත්ත සිද්ධි කරගන්න පුළුවන් ගතිය නිසා මට විනාඩි 10 ක් ඉන්න ලැබේවා!' කියලා. ඒකට අපි චිත්ත ශක්තිය කියල කියනවා. අධිෂ්ඨාන ශක්ති කියල කියනවා. වශී කරගැනීම් කියල කියනවා. එහෙම කෙරුවට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා මේ විනාඩි 10 ඇතුළත නිකන් කාන්දමට තිබ්බ යකඩ කෑල්ල වගේ හිත එහෙමම ඇලවිලා ඉඳලා විනාඩි 10 ඉවර වුණාට පස්සේ කාන්දමේ කාන්දම් ගතිය නැති වෙලා යකඩ කෑල්ල වෙන් වුණා වගේ. එහෙම නැත්නම් අපි කියමු නයි විෂක් වැදිලා. ඒ නයා කාපු තුවාලේ ගල තියනවා. ගල තිබ්බහම නයි විෂ තියෙනකල් ඒ ගල තුවාලෙ ඇලවිලා තියෙනවා. විෂ ඇදල ගත්තට පස්සෙ ගල හැලෙනවා. එහෙම නැත්නම් කූඩැල්ලෙක් කනවා. ඌට බඩ පිරෙනකල්ම ඌ අල්ලගෙන ඉන්නවා. බඩ පිරුණට පස්සෙ ඌ හැලෙනවා. ආන්න ඒ වගේ තේරෙනවා මේ අරමුණේම හිත තබාගැනීම පිළිබඳ පටන්ගන්න වෙලාවක් තියෙනවා. පවතින

වෙලාවක් තියෙනවා. හැලෙන වෙලාවක් තියෙනවා. ඒක පිළිබඳව අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව පොඩි වෙලාවක ඉඳලා ලොකු වෙලාවක් දක්වා මේක විනාඩි 5, 10, 20, 30 ගිහිල්ලා සමහර ඇත්තො කියනවා පැයකුත් විනාඩි 30 ක් විතර යනකල් 'මම මේ අරමුණේම ඉන්නවා. ඉන්න ලැබේවා!' කියල අධිෂ්ඨාන කරන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා.

එයා ඒකෙන් නැගිට්ටට පස්සේ අර අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව වශීයෙන් යුක්තව සිද්ධි කරගත්ත හිතේ හැඩතල ලකුණු හිතින් ගන්න පුළුවන්. එතකොට ඔය කියන විදිහට මානසික මට්ටමට ඇතුල් වෙන හිත, එහි පවතින හිත, එහි නැගිටින හිත, අධිෂ්ඨානයට අනුව විනාඩි 5, 10, 15, 20 පවත්වන්න පුළුවන් ගතිය සහ නැගිට්ටට පස්සේ තමන් හිටපු හිතේ චිත්ත තත්ත්වය බැලීම වශීතා පුහුණු වශයෙන් 5 ක් උගන්වනවා සමථ භාවනා ක්‍රමයේ. ඉතින් ඊට පස්සෙ එයාට පරිසරය හොඳයි කියල හිතුණොත් වටපිට හරිගස්සල දීලා 'මට මගේ හිත විනාඩි 30 ක් මේ අරමුණේ පවතින්න ලැබේවා! 40 ක් ඉන්න ලැබේවා!' කියල කියනකොට ඒකට ඇහුම්කන් දෙන ගතිය එනකොට අපි කියනවා සමථ භාවනා ක්‍රමයේ හැටියට ඒකට පළවෙනි ධ්‍යානයට සමවැදුණයි කියලා. ඒ කාලය පුරාවට එයාට කාම ලෝකයේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච වශයෙන් පෙන්වන නීවරණ බලපෑමක් හෝ අපි මේ ගත කරන තැන, කොහේද ඉන්නෙ? මොකක්ද? කියන එක අමතක වෙනවා. එහෙම ගත කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක භාවනා ලෝකෙ විශාල වේදිකාවක්, තලයක්, ස්තරයක්. එතන ඉන්න පුළුවන් ගතිය ආපුවහම අපි කියනවා ව්‍යවහාර භාෂාවෙ හැටියට ඒක තමයි පළවෙනි ධ්‍යානය කියලා.

ඉතින් ඒකෙ ඉන්නකොට එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා ඇතුල් වෙනකොටම - ඒක හරියට විශාල ඝෝෂාවක් තියෙන නගරයක sound proof කරල හදපු භාවනා ශාලාවකට අපි ඇතුල් වෙනකොටම ඒක වායු සමනය කරල තියෙනවා. ශබ්ද නෑ. දෙර වැහුවට පස්සෙ අපිට තියෙන්නෙ භාවනා පරිසරයක්මයි.

ශාලාවෙන් එළියට ගිය ගමන් ආයෙ රස්නෙයි. ආයි ඝෝෂාවයි. ඒ වගේ කියනවා, එයාට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ ඇතුල් වීමම ලෝකයේ ඉපදෙන ජනගහනයෙන් සියයට දශම එකක්වත් මේ තත්ත්වය දන්නෙ නෑ. මැරෙන්නෙත් කාම ආශාවෙන්මයි. ජීවිතේ ගත කරන්නෙම කාම ආශාවෙන්මයි. උපදින්නෙත් කාම ආශාවෙන්මයි. කාමයටම කඹුරල කඹුරලා මැරිලා යනවා. ඉතාමත්ම සුළු පිරිසක් මේ රූප ලෝකයට ඇතුල් වෙනවා. අපි ඒකට කියනවා රූප ධ්‍යාන පළවෙනි එක කියලා. ඒකට ඇතුල් වෙලා පොඩ්ඩක් වෙලා යනකොට එයාට තේරෙනවා ඒක නිකන් අර ලේ බොන්න පටන්ගත්ත කූඩැල්ල වගේ, පිපාසෙන් අම්මගෙ තනේ එල්ලිලා ඉන්න පොඩි එකෙක් වගේ දිගටෝම අර ධර්ම ඕජාව බොමින් ගත කරනවා. නමුත් දැන් මෙයාට හැළෙන වෙලාවට එනකොට ලේ බීලා ඉවර වුණා නම් - බබා කිරි බීලා ඉවර වුණා නම් ඌ වටපිට බලනවා ටිකක්. ආයෙ කිරි ටිකක් බොනවා. එහා තනේට මාරු කරනවා.

අන්න ඒ වගේ අර මෙච්චර ආසාවෙන් ඇතුල් වෙච්ච මේ වටිනා කියන භාවනා ගෘහයෙන් හිටිය ඇති වගේ කියලා, දැන් කම්මැලියි කියල වගේ ගතියක් එනවා. එතකොට ආයෙත් සැරයක් කාමච්ඡන්දය 'මං නැගිටල ගිහිල්ල අර වැඩේ කරන්න ඕනැ. මට වතුර ටිකක් බොන්න ඕනැ. මට වැසිකිළියට යන්න ඕනැ' කියල පුංචි දෙයක් අර කෙනාව මේ ඉන්න ආසනයෙන් නැගිට්ටවල දනවා. ගියාට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා නැවතත් ආපුවහම ආයෙත් කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්නයක් නෑ. නමුත් තේරෙනවා මේ නැති කරගත්ත කාමච්ඡන්දය නැවතත් ඇතුල් වීම කාම විතක්ක කියලා. ඒ කාම විතක්ක වෙනුවට භාවනාවෙදි ඇති වෙන්නෙ නෙක්ඛම්ම විතක්කය. එතකොට මේ විතර්කය ගන්න අරමුණු කාම අරමුණක්ද, නෛෂ්ක්‍රම්‍ය අරමුණක්ද කියන එක යෝගාවචරයට එච්චර තේරෙන්නෙ නෑ. හැබැයි ඒ දෙක අනුව නටවනවා. නැවත නැවත කරනකොට පේන්න පටන් අරගන්නවා මේ විතක්කයේ මහ චපල ගතියක් තියෙනවා. අර නෙක්ඛම්ම විතක්කය තියාගෙන ඒක පාගාගෙන කාම විතක්කවලට ඉඩ දෙනවා. ආයිත් සැරයක් මූණ

අතපය හෝදගෙන ඇවිල්ලා සැලසුම් කරල වාඩි වුණාට පස්සෙ ආයෙත් නෙක්ඛම්ම විතක්කය ජය ගෙන කාම විතක්කය යටපත් කරන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා මේ විතක්කයට කඩුව දීම රජ්ජුරුවො වඳුරට කඩුව දුන්නා වගේ. බුදියගත්තට පස්සෙ මැස්සට කියල කොටන්නෙ කාටද දන්නෙ නෑ. එතකොට මෙයාට හිතෙනවා 'එහෙම නම් මට බැරිද මෙච්චර අමාරුවෙන් මේ ධ්‍යාන ලැබීම සඳහා නීවරණ පහම යටපත් කරගෙන මම මෙච්චර විනාඩියක් දෙකක් තුනක් පැයක් හමාරක් හිටපු කෙනාට විතක්කය නැති සමාධියකට යන්න?' කියලා. සමහර තැන්වල සඳහන් කරනවා විතක්ක විචාර දෙකම නැති. බුද්ධ දේශනාවෙ සඳහන් වෙලා තියෙන්නේ පළවෙනි ධ්‍යානය **සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති** - විතක්ක සහිත, විචාර සහිත, ප්‍රීති සුඛ ඒකග්ගතා සහිත පළවෙනි ධ්‍යානයට බැස වාසය කරයි. ඉතින් හුඟාක් කල් භාවනා කරනකොට තේරෙනවා මේ පළවෙනි විතක්ක චෛතසිකයම ටික වෙලාවකින් හිතුවක්කාර වෙනවා. ඒ නිසා මට එයා නැතුව බැරිද? කියලා. ඉතින් අර ඒක නැති අවිතක්ක සමාධිය - සමහර විට අවිතක්ක අවිචාර සමාධියෙන් අයින් වුණාට පස්සේ එයාගෙ භාවනාවේ ප්‍රීතිය ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. විතක්ක විචාර තියෙනකල් ප්‍රීතිය එච්චර ප්‍රකට වෙන්නෙ නෑ. ඒකෙ ඉන්නකොට තේරෙනවා 'අප්පේ! ධ්‍යාන කියල මං මෙච්චර කල් ඉඳල තියෙන්නෙ මහා කලවමක නේ. දැන් නේ නියම එක හම්බ වුණේ' කියලා. දැන් විතක්ක විචාර නෑ. අරමුණට නැංවීමට වෙහෙසක් කරන්න ඕනැ නෑ. පුදුම ප්‍රීතියක්. පිනා යන ගතියක්. සංසාරෙ නිකන් අයිස් ක්‍රීම් එකක් බවට පත් වෙනවා. කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් තියෙන්නෙ විනෝදය, විවේකය, ප්‍රීතිය පමණයි. ඒකෙ ඉන්නකොට අර වගේම වශී කරලා විනාඩි 5, 10, 20, 30 ඉඳලා අර වගේම සමහර විට පැය එකහමාර දෙක වගේ ඉන්න පුළුවන්.

පළවෙනි ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා විතක්ක විචාර සහිතව ටිකක් වෙලා ඉඳලා ඒකෙන් නැගිටලා, විතක්ක විචාර රහිත, ප්‍රීති සුඛ

ඒකග්ගතා සහිත දෙවෙනි ධ්‍යානයේ ඉඳලා, ඒත් පැයක් හමාරක් යනකොට අර ප්‍රීතිය තුළින් මේක කාමයෙන් ලබන ප්‍රීතියක්ද? නැත්නම් නිරාමිසව ලබන ප්‍රීතියක්ද? කියන එක - ආමිස ප්‍රීතියක්ද? නිරාමිස ප්‍රීතියක්ද? කියන එකේ පටලැවිල්ලක් වෙනවා. ආමිස ප්‍රීතිය තමයි මේ සුඛෝපභෝගී වස්තුවලින් නා නා ප්‍රකාර දේවල් ලැබෙනකොට අපිට මොළේ එනවා නේ ඩෝපමයින් හෝමෝන් එක. ඒකට තමයි නේ අපි ඇබ්බැහිය කියල කියන්නේ. කුඩු ගැහුවත් ස්ත්‍රී ධූර්ත වුණත් එහෙම නැත්නම් සූදු කෙළින්න ගියත් සල්ලි හම්බ කරන්න ගියත් පුදුමාකාර විදිහට මේ හෝමෝන් එක එන්න පටන්ගන්නවා. කොච්චර ආවත් මදි. දැන් මෙතන ලැබෙන්නේ ඒ වගේ ද්‍රව්‍යයකින් නෙවෙයි. මේක නිරාමිසව ලැබෙන්නේ. නමුත් ටික වෙලාවක් ගියාට පස්සේ මේ සාමාන්‍යයෙන් කරගෙන යන එක මදි වෙලා කාමුක ආශාවලට හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. අර විතක්ක විචාර නැවත මතු කරලා එයා ආයිත් සැරයක් මේ හිත වරදට පොළඹවන තැනට එනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන කෙනෙක් නම්, සවිතක්ක හිත හඳුනාගන්න කටයුතු කරන කෙනෙක් නම්, අර විතක්ක විචාර දෙකම නැතුව ගත කළා වගේ ඊගාවට ළාමක වෙලා තියෙන ප්‍රීති චෛතසිකයත් නැති සුඛ ඒකාග්‍රතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානය ඉල්ලා හිටිනවා. ඒක ඉල්ලා හිටියට පස්සේ ඒකටත් අර වගේම ගියහම තේරෙනවා කිසිම හැලහැප්පීමක් නැති වායු පා යානයකට නැග්ගා වගේ - වාහනයක යනකොට වළ ගොඩැලිවල වදිනවා නේ. ප්ලේන් එකේ යනකොටත් අවපීඩන තත්ත්ව තියෙනවා නේ - මේකෙ මොකක්වත් නැති පුදුමාකාර සුමුදු ගමනක් තියෙනවා. ඒක බ්‍රහ්ම ලෝකෙම තමයි. මෙලොවදීම ලබන්න පුළුවන් බ්‍රහ්ම ලෝකෙම තමයි. ඉතින් එතෙන්ට ගියාට පස්සෙ එයාට ඔය සුඛ ඒකග්ගතා විතරයි තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ බලාගෙන යනකොට එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා මේ සුඛය නිසා හිතේ උපේක්ෂාව නැති වෙනවා. ඒක නිසා උපේක්ෂාවත් ඇති කිරීමට සුඛයත් නැති උපේක්ෂා

ඒකාග්‍රතා සහිත ඊගාව ධ්‍යානය, නැත්නම් හතරවෙනි ධ්‍යානය කියල කියනවා.

ඉතින් මේක මේ විදිහට උගන්නන්නෙ නෑ - සමථය උගන්නන ක්‍රමයට උගන්නන්නෙ නෑ විපස්සනාවේ. විපස්සනාවෙදි මේක කෙටිම වශයෙන් දකින්නෙ ආනාපානය දකිමින් භාවනා කරන එක්කෙනා ස්වල්ප වේලාවකින් ආනාපානය නොදකින තැනට යනවා. එතකොට ඔය හතරෙම විස්තරේ තියෙනවා. ඉතින් ඒක සාමාන්‍යයෙන් සමථ භාවනා කරන අය පිළිගන්නෙ නෑ. එතනින් එහාට ගියාට පස්සේ ඒ හිතේ ආනාපානය පාදම වශයෙන් ගන්න බෑ. ඇවිදින කඹේ අත්වැල විතරක් නෙවෙයි ඒදණ්ඩත් කැඩිල ගියා වගේ. ධ්‍යානයේ යන්නෙ ඊට පස්සේ උපේක්ෂා පදනමේ. එතනින් ගියහම "අනුත්තර" වෙනවා කියල තමයි මේ සාමාන්‍ය බුද්ධ ජයන්ති පරිවර්තනයේ තියෙන්නෙ. "අනුත්තර" වෙනවයි කියල කියන්නෙ අර රේඛීය ක්‍රමය නෑ දැන්. පුරාවටම තියෙන්නෙ සීමාවක් නැති, වැටකොටු බැමි නැති, හිස් තැනක හිත සැරිසරනවා. හිත කියල දෙයක් අල්ලන්නත් බෑ. හරියට උඩ ඇරපු සරුංගලේ නූල කඩල ගියා වගේ. ඉතින් අර විපස්සනාව කියන එක දන්නෙ නැති එක්කෙනා හිතන්නෙ හිත නන්නත්තාර වුණා කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල කියනවා දැන් අර ක්‍රමිකව ගිය හිත සම්පූර්ණ බැලුමක් කඩල ගියා වගේ වාතයේ ඇතුළත පිටත කියන සීමාව නැති වෙලා හැසිරෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේක තමයි අද ගොඩාක් මේ විපස්සනා ලෝකයේ තේරුම්ගන්න බැරි වෙලා තියෙන්නේ. මොකද, අර ක්‍රමිකව ඉගෙනගත්ත කෙනාට ඒ ඉගෙනගත්ත ක්‍රමය කඩාගෙන විසිරී යනවයි කියන එක කවදාක්වත් හිතන්නෙ නෑ ජයග්‍රහණයක් විදිහට. එයා හිතන්නේ මගේ දැනුම්, මගේ ක්‍රමය, මගේ වශීතාව නැති වෙලා හිත නන්නත්තාර වුණයි කියලා. ඒ නිසා "අනුත්තර" හිතට ගිය කෙනාට පේන්න තියෙන්නෙ සීමා මරියාදවක් නෑ. මම සහ මම නොවෙයි කියලා සීමාව නැති වෙනවා. අරමුණක් කියල එකක් නෑ.

හැබැයි මොකක්දෝ එකකින් කියනවා මම මැරිල නෑ කියලා. මොකක්දෝ එකකින් කියනවා මට නින්ද ගිහිල්ල නෑ කියලා. මොකක්දෝ එකකින් කියනවා මම අසතිමත් නෑ කියලා. මේක කියන්න වචන ලෝකෙ කොහෙවක්වත් නෑ. කිසිම භාෂාවකින් විස්තර කරන්න බෑ. ඒ නිසා මේ ටික අපි කියනවා අනිර්වචනීයයි, අතාර්කිකයි. නමුත් භාවනා ලෝකයේ, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සිතියමේ මේක ඇඳල තියෙනවා. තාම මේ නිවන් දැකල නෙවෙයි. ඊට පස්සෙ අර අරූපී ලෝකයේ - නැත්නම් සූක්ෂ්ම ලෝකය කියලත් කියනවා - ආන්න ඒකෙ කටයුතු කරගෙන යනකොට ඒකෙත් තියෙනවා ඉතාම ගැඹුරු මට්ටම් ආකාසානඤ්ඤායතනය, විඤ්ඤාණඤ්ඤායතනය, ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය කියලා. ඉතින් එව්වා අර නොදන්න ලෝකෙ තියෙන මායිම්, තට්ටු. මේ අද ලෝකෙ දන්න දැනුමත්, කිසිම කෙනෙක් ඔය පළාතකට ගිහිල්ල නෑ. ඒගොල්ලෝ ඒවා සලකන්නේ ගුප්ත දේවල් කියලා. ගූඪ දේවල් කියලා.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ ලස්සනට මේක ඇඳලා ඒක පෙන්නල දීල තියෙනවා **චූලසුඤ්ඤත සූත්‍රයේ**, ඒ වගේම **ආනාපානසති සූත්‍රයෙත්** සමහර තැන්වල පෙන්නල දීල තියෙනවා. ගියාට පස්සෙ පේනවා මනුස්ස ලෝකෙ වැඩි හරියක් බලපාන්නෙ ඔන්න ඔය ලෝකෙට. අපි අද ඉන්නෙ තිරිසන් ලෝකෙක. අපි අද ගත කරන්නෙ උරග ලෝකෙක. අපි අද ගත කරන්නෙ ඉඳුරන්ට බැල වෙච්චි ලෝකෙක. මේ ලෝකෙ තියෙන හරියක් තියෙන්නෙ "සඋත්තර" දේවල්. පුස්තකාලවල, දැනුමේ, එකඑක්කෙනා අපිට දෙන්න හදන හැම දේකම තියෙන්නෙ ඒකයි. නමුත් ඒක දිගේ ගිහිල්ලා අන්න අර "අනුත්තර" ලෝකෙට ගියාට පස්සෙත් බුදුන් අදහන්න ඕනෑ. "අනුත්තර" ලෝකෙට ගියාට පස්සෙත් සතිය අදහන්න ඕනෑ. "අනුත්තර" ලෝකෙට ගියාට පස්සෙත් බහ තෝරන බබෙක් වගේ මේක කියන්න උත්සාහ කෙරුවොත් තේරෙනවා අපි ඉගෙනගන්න කිසිම දේක වටිනාකමක් ඉන් එහා පැත්තට නෑ. එහා පැත්ත නැතුව නිවන් දකින්නත් බෑ. එහා පැත්ත කියන්නෙ නිවනත් නෙවෙයි. ඉතින් ඒකට කොච්චර අපි විශ්වාසයක් ගොඩනගාගන්න

ඕනෑද කියල බලන්න. කොච්චරක් අපි මේ දන්න ටික නිසාම අමාරුවේ වැටිලා ඉන්නවාද කියල දැනගන්න ඕනෑද බලන්න. ඒ නිසා "සඋත්තර" හිතෙන් ගිහිල්ල "අනුත්තර" හිතට යන්න පුළුවන් වුණොත් අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා දෙවියොත් ඊර්ෂ්‍යා කරනවා ඒ තත්ත්වයට. බ්‍රහ්මයොත් ඊර්ෂ්‍යා කරනවා ඒ තත්ත්වයට. මොකද අපිට තරම් ඒගොල්ලන්ටවත් මේ බුද්ධ වචනය අනුව යන්න විදිහක් නෑ.

ඉතින් ඒ වගේ ඉතාම ගැඹුරු සූක්ෂ්ම දෙයක් අපිට මේ පැයක වැඩසටහනකින් කරන්න බැරි වෙයිද පුළුවන් වෙයිද කියන එක ප්‍රශ්නයක්. නමුත් උනන්දුව තියෙන කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන් මෙතෙක් කල් අපිට භාවනාවෙදි ඇති වෙලා කියාගන්න බැරි වෙච්චි දේ ටික තමයි අපේ ඉදිරි ගමනේ පෙර මග සලකුණු වෙන්නේ. අපේ හැතපුම් ලක්ෂණ වෙන්නේ. ඒවා ඔක්කෝම වාර්තාගතයි. ඒවා ඔක්කෝටම සිතියමක් තියෙනවා. ඒවා ඔක්කෝම පටිසම්භිදාමාර්ගයේ, **චූල්ල සුඤ්ඤත සූත්‍රය**, ඒ වගේම **ආනෙඤ්ජ සප්පාය සූත්‍ර**වල ඉතාමත්ම ලස්සනට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අතින් අල්ලලා පෙන්නනවා වගේ පෙන්නනවා. අද විද්‍යා ලෝකෙට මං හිතන්නෙ නෑ තාම චනුගගාවත් ඔතෙන්ට යන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. නමුත් එහෙම තහනමකුත් නෑ. අපිට ඒකට අවශ්‍ය කරන ඒ නැමියාව, ඒ අවශ්‍ය කරන්නා වූ පෙර දක්ම, අවශ්‍ය කරන්නා වූ සූදනම් ශරීරය තමයි අපි මේ වගේ වැඩසටහනකින් පුරුදු කරන්න උත්සාහ කරන්නේ. ඒක පොදුවේ කියන්න බෑ. තමන්ට අවශ්‍ය නම් කරගෙන යන්න පුළුවන්.

අන්න ඒ හිත් දෙවර්ගයම දැක දැනගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ **සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්තන්ති පජානාති. අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්තන්ති පජානාති** කියන දේශනාව මේ සඳහායි. කාට හරි ඒක වැටහුණා නම් යම් කිසි ප්‍රමාණයකට, මේ ගත්ත ප්‍රයත්නය සාර්ථකයි කියල හිතනවා. එතනින් අද අපේ දේශනා කොටස සමාප්ත කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

සියලුදෙනාට සැනසීම උදා වේවා!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මම කලක සිට භාවනා කරන යෝගියෙක්මි. සක්මන් භාවනාවේදී ලණු පැදුර කෙළවර සක්මන ඇරඹීමට පෙර ශරීරය වෙත සතිය යොදමි. මුළු ශරීරයම සීමාව බොඳ වූ චංචල කම්පන ප්‍රවාහයක් මෙන් වැටහේ. සක්මන සැහැල්ලුවෙන් නිරායාසව සිදු වේ. යටි පතුල ලණු පැදුරේ ස්පර්ශ වන බවට සතිය අඛණ්ඩව පවතින අතරම ශබ්දද ඇසේ. සිතුවිලිද එයි. සිත, පතුලට දැනෙන ස්පර්ශය දැනගන්නා අතරම සිතට කුමක් වේදැයි විමසිලිමත්ව සිටින බවක් හැඟේ. සක්මන අතරතුර රාග හෝ ද්වේෂ සිතක් ආවොත් ඒ බවට මෙනෙහි කරමි. ඥාතියෙක්, පුද්ගලයෙක්, රටේ ප්‍රශ්න, කරන්න තියෙන වැඩ සිහිපත් වුවහොත් එය මෝහ සිතක් බවට හඳුනාගනිමි. වැඩිපුර පහළ වන්නේ මෝහ සිත් බවද අත්දකිමි.

ඇතැම් විටෙක ලණු පැදුරේ එක් කෙළවරක සිට අනෙක් කෙළවරට සිතුවිලිවලින් හිස් වී සැහැල්ලුවෙන් පයේ ස්පර්ශය පමණක් දැනගනිමින් සක්මන් කරමි. එවිට සක්මන කෙළවර එය 'බුදු හිතක්' (වීතරාග, වීතදෝස, වීතමෝහ හිතට යොදගත් තනි වචනය) යැයි මෙනෙහි කරමි.

මේ සම්බන්ධව ඔබවහන්සේගේ උපදෙස් දෙපා නමැද ඉල්ලා සිටිමි.

පි: මේකෙ අවසානෙට කිට්ටු කරල කියනවා සිතුවිලි වර්ග කෙරුවොත් මේ මේ සිතුවිලි රාග සිතුවිලි, මේ මේ සිතුවිලි දෝස සිතුවිලි, වැඩි හරියක් තියෙන්නෙ මෝහ සිතුවිලි කියලා. නමුත් රාග සිතුවිල්ලක්, රාග සිතුවිල්ලක් බව දැනගන්නකොට ලැබෙන කුසලතාවත් දෝස සිතුවිල්ලක් දෝස සිතුවිල්ලක් බව දැනගන්න කුසලතාවත් මෝහ සිතුවිල්ලක් මෝහ සිතුවිල්ලක් බව දැනගන්න කුසලතාවත් සමානයි. ඒ නිසා මෝහ සිතුවිලි රාග සිතුවිලි නෙවෙයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ. ඒක එතනදීම දන්නවා නම් අකුසලයක් අනිවාර්යයෙන්ම වෙන්න පුළුවන් හිතක් විශාල කුසලයකට

හැරෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ සැලසුම් කරගෙන ගියොත් හැම රාග සිතුවිල්ලකින්ම පින් කරගන්න පුළුවන්. කුසල් උපදවගන්න පුළුවන්. හැම දෝස සිතුවිල්ලකින්ම කුසල් උපදවගන්න පුළුවන්. හැම මෝහ සිතුවිල්ලකින්ම කුසල් උපදවගන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ වගේ පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කරපු කෙනෙකුට විතරයි මේ උපදේශය දෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මොකද සමහරු හිතනවා රාග සිතුවිල්ලක් ඇති වීමත් අකුසලයක්, දැනගැනීමත් අකුසලයක්, අවබෝධ කිරීමත් අකුසලයක් කියලා. එහෙම නෑ. එහෙම කෙනාට නිවන් දකින්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ කරන්න හදන්නේ රාග දෝස මෝහ සිතුවිලි - නම් වශයෙන් කියපු ටික මම මේ ගත්තේ - ඒක ඒ වෙලාවෙම දැනගැනීම රාගය නෙවෙයි, ද්වේෂයත් නෙවෙයි, මෝහයත් නෙවෙයි. එතන තියෙන්නෙ දැනුමක්. ඒ දැනුමත් මගේම දැනුමක්. මේ බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ දැනුමක්වත් පිටරටින් ගෙනාපු ප්‍රෝටීන් අධික ආහාර ගත්ත නිසාවත් වෙච්චි එකක් නෙවෙයි. මෙන්න මේ දැනුම ඉස්සර කරගත්ත නම් ඒ දැනුම අපිට ලැබිච්ච ජන්ම දයාදයක්.

රාග සිතුවිල්ල, ද්වේෂ සිතුවිල්ල, මෝහ සිතුවිල්ල තුනම සමානයි හඳුනගත්ත ගමන්. හඳුනාගත්තෙ නැත්නම් ඔය තුන්දෙනා වල් සත්තු තුන්දෙනෙක් වගේ තුන් දිසාවකට දුවලා අපිව විනාශ කරනවා. අපිට කරන්න තියෙන්නෙ හඳුනගන්න එක විතරයි. ඒකත් ඇස්පනාපිට හඳුනගන්න ඕනෑ. ඒක මං වෙනුවෙන් බුදුහාමුදුරුවන්ට කරන්නත් බෑ. මං වෙනුවෙන් අපේ අම්මට කරන්නත් බෑ. මම මට කරගන්න ඕනැ ටිකට තමයි අපි මෙතෙක් කල් උත්සාහ කරල කරලා රාගය එනකොටම නොදකින් කියල හිතෙනවා නේ අපිට. මෝහය එනකොටම මහ මෝඩයෙක් කියල හිතෙනවා නේ අපිට. ද්වේෂය එනකොටම නුරුස්නා ගති එනවා නේ. මේ තුන එතනම දැනගන්න එක අධිකම කුසලය. එතකොට ඒ හිත් අහේතුක හිත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නැත්නම් ඒක රාගයෙන් ආපු, ද්වේෂයෙන් ආපු, මෝහයෙන් ආපු සිත් නෙවෙයි. වීතරාග, වීතදෝස, වීතමෝහ නෙවෙයි. දැනුම විතරමයි. අන්න ඒක තේරුම් අරගත්ත නම් ඒ කෙනා නිවන් නොදැක්කත් නිවනේ රසයට අයිතිවාසිකම් කියන කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා මේ රචනා ශිල්පයම ඉගෙනගෙන දිගට කරන්න. ඕන කක්කාවක්, ඕන වැරදි හිතක් එතැනදීම දැනගන්න පුළුවන් නම් අපි මෙතෙක් කරපු භාවනාවේ උපරීම ප්‍රයෝජනය තමයි එනකොටම ඒ තත්ත්වය දැනගැනීම කියලා මම කැමතියි ප්‍රකාශ කරන්න.

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, භාවනා අත්දැකීමක් බෙදාහදාගැනීමට මෙය ලියමි. පසුගිය දිනක ඇසූ දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ක්ෂණිකව සිතේ ද්වේෂය හටගත් බව, හටගත් විටම සතියට හසු විය. එවිටම 'මා දැන් මෙතැන' යයි සිහිපත් වූ අතර මුළු හදින් කයට සතිය යෙදුවෙමි. කයේ හැඩය සිතට හසු නොවූ අතර, වේගයෙන් බිදිබිදී යන චංචල කම්පන ප්‍රවාහයක් පමණක් සිතට හසු විය. වහා ද්වේෂය සම්පූර්ණයෙන්ම සිතෙන් පහව ගිය අතර, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ සතිපට්ඨාන ධර්මයේ සාන්දෘෂ්ටික බව, කෙලෙස් දැන දැක ගෙවන් කළ හැකි බව වැටහී සිතේ ප්‍රමෝදයක් හටගත්තේය.

පිළි: ඉතින් මේ වගේ පළවෙනි සැරේ වෙනකොට මේක ඉතින් අම්ම අප්ප කියල දීපු දෙයක්වත් කලින් අත්හදා බලපු දෙයක්වත් නෙවෙයි. සංසාරෙ පළවෙනි වතාවට අත්දකිනකොට විශාල ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. මේක කළ හැක්කක් බව දැනගැනීම පමණයි. කරලා ඉවර නෑ. නමුත් ඒ ගුණය තමන්ට ඇටුවන් බැහැගන්න, ගුණය තමන් තුළ වශී වෙන්න, ඒ ගුණය තමන් තුළ තැන්පත් වෙන්න නම් මේක නැවතත් කරන්න පුළුවන් බවට විශ්වාසය පහළ වෙන්න ඕනෑ. එක සැරයක් මෙහෙම වුණා, නිකන් අකුණු විදුලියක් ගැහුවා, ටක් ගාලා වපසරිය පෙනුණා. නමුත් ඒ තියෙද්දි ගමන යන්න නම්, වරින් වර නැවත අකුණු ගහනවා නම්, අපි යන දිශාව උතුරද දකුණද කියල අල්ලන්න පුළුවන් නේ. අන්න එහෙම කරන්න පුළුවන් එකට තමයි ශාසනය තියෙන කාලය කියල කියන්නේ. එහෙම නැතුව එකපාරට එළිය වෙන එක අබුද්ධෝත්පාද කාලවලත් වෙන්න පුළුවන්. ඒකෙන් අමාරුයි ගමනට විශ්වාසය පහළ වෙන්න. ඉතින් මේ කෙනා දැනගන්න ඕනෑ සියලු වැඩ බහා තබලා, මේක

නැවත නැවත වෙන්න ඇරලා, වෙනකොටම රාගය හෝ ද්වේෂය හෝ මෝහය හෝ එනකොටම ඒක දැනගැනීමේ හැකියාව මා තුළ තියෙනවා. හැබැයි අපි ගත කරන ජීවිත ඒකට යා දෙන ජීවිත නෙවෙයි නේ. අපේ ජීවන රටාව - අපි ඒකට කියනවා ආජීවය කියලා - සම්පූර්ණ කාමයට නේ ගත කරල තියෙන්නේ. භාවනා කරන්නෙ කොච්චරද කියල ඇහුවොත් විනාඩි 5 ක් 10 ක් භාවනා කරනවා.

ඉතින් ඒක දැනගත්ත එක්කෙනා දැනගන්නවා මේ අනික් අය පිටිපස්සෙ දුන් ගිහිල්ල බෑ. මං එද යම් ආකාරයකට හිතීමෙන් මට ඒක හරි ගියාද, ඒ අනුව මං මගේ වචනය හදාගන්න ඕනෑ. ඒ අනුව මගේ කර්මාන්තය හදාගන්න ඕනෑ. ඒ අනුව මගේ ජීවන රටාව හදාගන්න ඕනෑ. ඒකට කාටවත් දෙස් කියන්න එපා. මොකද, ඒ ඔක්කොම අවුල්පාස අස්සෙ නේ මං එකක් අත්දැක්කේ දැන්. ඒක විශාල ප්‍රාතිහාර්යයක් නේ. ඉන් ඉදිරි ටික කාටත් හොරෙන් තමන්ගෙ ජීවන රටාව සකස් කරගන්න. ඒක නැවත නැවත වෙනකොට වෙනස් විදිහේ විශ්වාසයක් හිතට පහළ වෙනවා. මට තියෙන හැකියාව කාගෙවත් එකක්වත් අහම්බයක්වත් ගුප්ත බලවේගයක්වත් නෙවෙයි. මට කරන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය ආවා නම්, ඒ කෙනාට කායික වශයෙන් මානසික වශයෙන් පුදුම තෙදක් එන්න පටන් අරගන්නවා. අපි මේකට ශාසන සම්පත්තිය කියල කියනවා. ඒ ශාසන සම්පත්තිය ආපු කෙනාට ඒක වගේ පිරිච්ච දෙයක්, ඒක වගේ සන්තෘප්තිකර දෙයක් මුළු ජීවිතේම නෑ. අපි මේ හම්බ කරගෙන කරල තියෙන දේවල් සියල්ලම කුණු වෙලා යන්න පුළුවන්. මේක වුණත් නැවත නැවත කරගන්න බැරි නම් කුණු වෙලා යන්න පුළුවන්. නැවත නැවත කරන විදිහට කැප කරන්න පුළුවන් නම් මම කියන්නෙ මේ කෙනාට 'උඹ පෙර පින් තියෙන කෙනෙක්'. මේකත් දැකලා ඒ විදිහට ජීවන රටාව කරගන්න බැරි නම් ඉතින් වෙන නමක් කියන්න ඕනෑ. ඒක ප්‍රසිද්ධියේ කියන්න ඕනැ නැති නිසා මම කියන්නෙ නෑ.

25 | චිත්තානුපස්සනාව 3

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්තන්ති පජානාති. අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්තන්ති පජානාතී'ති.

ගරු කටයුතු ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි තවත් පියවරක් ඉදිරියට තබන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** අනුව චිත්තානුපස්සනාවෙ දැක්වෙන තවත් චිත්ත තත්ත්වයක් ගැන කතා කරන්නයි. නම් වශයෙන් කියනවා නම් සමාහිත හිත, අසමාහිත හිත කියලා මේ දෙක වෙන් කරනවා. සමාහිත හිත කියල කියන්නේ එක අරමුණක් විෂයෙහිම ගොනු වෙච්ච, එක අරමුණක් විෂයෙහිම සමාධිගත වෙච්ච, එක අරමුණක් විෂයෙහිම පෙළගැහිච්ච හිතක්. අසමාහිත හිත කියන්නෙ ඊට විරුද්ධ පක්ෂය. හිත කොයි අරමුණේ ඉන්නවද කියල එක්කො දන්නෙ නෑ. නැත්නම් නා නා අරමුණු විෂයෙහි නන්නත්තාර වෙච්චි හිතක්. ඉතින් මේ දෙක එකිනෙකට ප්‍රත්‍ය වෙලයි තියෙන්නේ. අවාසනාවකට වගේ භාවනා කරන ලෝකයේ සමාහිත හිතට කැමතියි. අසමාහිත හිතට අකමැතියි. ඉතින් මේ නිසා චිත්ත තත්ත්ව මාරු වෙනකොට සමාහිත හිතක් ඇති වෙන වාරයක් පාසා 'මට භාවනාව හරි ගියා. මගේ සතිය හොඳයි. මම හොඳ කෙනෙක්. මට මෙහෙමයි මෙහෙමයි' කියල සතුටු වෙනවා. අසමාහිත හිතක් ඇති වෙනකොට පුදුම විදිහට

මානසික ආතතියකට පීඩනයකට ලක් වෙලා කනගාටුවට පශ්චාත්තාපයට පත් වෙනවා.

ඉතින් මේ නිසා මේ හිත කවුරුවක්වත් දන්නෙ නැති ක්‍රමයට සමාහිත අසමාහිත හිත වශයෙන් පිල් පැනීම්, කට්ටි පැනීම් කරනවා. ඒ වෙලාවට මේ හිත ගැන දන්නෙ නැති කෙනා එක තත්ත්වයකදි සන්තෝෂ වෙනවා. එක තැනකදි කනගාටු වෙනවා. ඒ කරලා දවස අන්තිම වුණහම කියනවා වැඩියෙන් තිබුණෙ කනගාටු වෙන ඒව තමයි කියලා. ඒ මොකද? ඒ කෙනා සමාහිත හිතේදි සතුටු වෙන එක දන්නෙ නෑ. අසමාහිත හිතට කනගාටු වෙන එක නම් ජාතකේ ඉඳලම දන්නවා. ඒ නිසා මානවයට අපි කියනවා මානවයා හැම වෙලාවෙම නරක දකින පැත්තෙ මානසිකත්වයක් තියාගෙන ඉන්නේ. ඕක තමයි සංසාරෙ කියන්නෙ. නමුත් ඒ බව දන්නවා නම් ඒකත් නිවනක්. ඒකත් ගොඩ යෑමක්. මගේ හිත නරකමයි හොයන්නේ. ඒකයි මේ පුවත්පත්වල මෙච්චර නපුරු දේවල් කියන්නෙ. ඒකයි මේ ජන මාධ්‍ය පුළුවන් තරම් එක එක්කෙනාගෙ වැරදි හොයන්නෙ. ඒකයි අපි කතා කරන භාෂාවෙ හැම වෙලාවෙම කාගෙ හරි අඩුපාඩුවක් කතා කරන්න ආසයි. අඩුපාඩුවක් කතා කරන දේවල්වලට කන් යොමාගෙන හිත් යොමාගෙන අහගෙන ඉන්නවා. ඒ හැම වෙලාවකම අපිට අකුසල සමාදනයක් සිද්ධ වෙනවා.

ඒ නිසා එහෙම දෙයක් නැති තැනට තමයි බුදුහාමුදුරුවො කිව්වේ **අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා.** අරණ්‍යයේදි මේවා නෑ. අරණ්‍යයේ තියෙන්නෙ කැලෑ නීතිය. බලවතා පොඩි එකා අල්ලගෙන කනවා. පොඩි එකා මැරෙන්නෙ ලොකු එකාගෙ හක්කේ. ඒක කාටවක්වත් වළක්වන්න බෑ. ලොකු ගහක් හැදෙනකොට ඒ ගහ යට තණකොළ ගහක්වත් හැදෙන්න ඉඩ තියන්නෙත් නෑ. ඒවට වනස්පති ගස් කියල කියනවා. මේක තමයි වනය කියන්නෙ. ඒක තුළ අරයා හොඳයි මෙයා නරකයි කියල කියන්න කිසිම කෙනෙක් නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සමාහිත හිත අසමාහිත හිත කියන මේ දෙක ඇති කෙනෙක් කැලේකට ගියොත් කාම ගවේෂීන්ට කැලේ බිය එළවනසුලු දෙයක්. ඒගොල්ලො නගර ගම් දනව් හදගෙන එව්වට වෙලා ගත කරනවා. අර වනගත වීම හොඳ නැති දෙයක් විදිහට සලකන මට්ටමට ඒ ඇත්තන්ට හිතේ තියෙන තත්ත්වය. ඉතින් මේක තේරුම් අරගන්න, නැත්නම් අපිට තමන් පිළිබඳව දැකගන්න පුළුවන් මොකක්දයි මේ සමාහිත කියන්නෙ? මොකක්දයි මේ අසමාහිත කියන්නෙ? කියලා අපේ ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් තේරුම් අරගත්තොත් - අපි දන්නවා කාන්දම් කැල්ලකුයි යකඩ කැල්ලකුයි කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. විද්‍යානුකූලව කියනකොට කියන්නෙ යකඩ අංශු හැම එකකම දිසානතියක් තියෙනවා. නමුත් ඒ යකඩ කැල්ලෙ තියෙන්නෙ විශෘත දිසානතියක්. කාන්දම් කැල්ලෙ තියෙන්නෙ උතුරු පැත්ත උතුරු පැත්තටමයි. දකුණු පැත්ත දකුණු පැත්තටමයි. හොඳට පීරලා කොණ්ඩෙ බැන්ද වගේ. කොණ්ඩෙ ඇවිස්සිච්චි වෙලාවක් වගේ තමයි යකඩ කැල්ල. ඉතින් යකඩ කැල්ලක් මැදින් නූලකින් එල්ලුවට ඒක නතර වෙන දිසාවක් නෑ. ඒක අහම්බයක්. කාන්දම් කැල්ලක් අනිවාර්යයෙන්ම උතුරට හැරෙනවා. ඒ නිසා යකඩ කැල්ලක් කාන්දම් කැල්ලක් බවට පත් කරපුවහම ඒකෙ වෙන මොන ගුණයක්වත් පේන්නෙ නෑ. අර විද්‍යුත් චුම්බක ශක්තිය තමයි පේන්නෙ. ඉතින් ඒ වගේ අපේ හිත පීරලා බැඳපු කොණ්ඩයක් වාගේ එක දිසාවකට, නැත්නම් කාන්දම් ශක්තියක් ඇති කරගත්තොත් අපි දන්නෙ නැතුව ඒක දිසානතියක් ගන්නවා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්කා ඒ දිසානතිය බුදුහාමුදුරුවො දිහාවටමයි කියලා. දැක්කා ඒ දිසානතිය ධර්මයටමයි කියලා. දැක්කා ඒ දිසානතිය සංඝයා දිහාවටමයි කියලා. දැක්කා ඒ දිසානතිය අනිවාර්යයෙන්ම ශීලයට කියලා. නමුත් අපි දවසකට ගත කරන හිත්වල එහෙම චාරයක් ඇද්ද? අසමජ්ජාති කියල කියන්නෙ චාරයක් නැති කියන එකට. අපේ භාෂාවට ගිහිල්ල තියෙන්නෙ අසමාහිත හිත අසමජ්ජාති හිත කියලා. 'ඕකා මහ අසමජ්ජාති එකා' කියල කියන්නේ. කිසි සේත්ම විශ්වාස කරන්න බෑ. ඉතින් ඒ හැම

වෙලාවෙම බුද්ධ රත්නයෙන් ධර්ම රත්නයෙන් සංඝ රත්නයෙන් ශීලයෙන් ඈතට යනවා. අර සමාහිත හිත කාන්දම් කැල්ලක් වගේ උතුරු කටුව වගේ ඒ පැත්තට හැරෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒ අතින් බලනකොට ඒ හැරෙන ගතිය දමරිකයාගෙත් තියෙනවා, දුර්දන්තයාගෙත් තියෙනවා, ශාන්තදයක හිත් ඇති කෙනාගෙත් තියෙනවා. ඒ දූර්දන්තයගෙ වෙලා තියෙන්නෙ හිත පුරුදු කරල නැති නිසා, ඒක පාලනයකින් තොරව නිකන් හුළං හමන තැනක පත්තු කරපු පහන් දැල්ලක් වගේ ඔහේ දඟල දඟල දඟල තියෙනවා. නිවෙන්නෙත් නෑ. නමුත් ඒකට චිමිනියක් දැම්මොත්, නැත්නම් හරස් හුළං නතර වුණොත් පහන් දැල්ල උඩට හැරෙනවා නේ. ඒක තමයි පහන් දැල්ලෙ ප්‍රකෘතිය. ඒක තමයි සමාහිත හිත කියල කියන්නෙ. හැබැයි ඉතින් මේ දෙකෙන් එකක්වත් නිවන නෙවෙයි. ඒ සමාහිත හිතත් නිවන නෙවෙයි. අසමාහිත හිතත් නිවන නෙවෙයි.

ඉතින් යෝගාවචරයා දන්නවා නම් මගේ හිත අන්න එහෙම පාලනයකින් තොරව සමාහිත භාවයෙන් අසමාහිත හිතට කට්ටි පනිනවා. පිල් මාරු කරනවා. අසමාහිත හිතෙන් සමාහිත හිතට කට්ටි පනිනවා. මේකෙන් සමාහිත හිත ඇති කරගන්න අපි උත්සාහ කිරීමට භාවනා කරනවයි කියල කියනවා. ඒක බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා අගය කරල තියෙනවා. ඒකට විශාල වපසරියක්, විශාල පරිසරයක්, විශාල වටපිටාවක් අවශ්‍යයි. ඒකෙ ප්‍රධානම දේ තමයි බුද්ධෝත්පාද කාලය. ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ බුද්ධෝත්පාද කාලෙක විතරයි. අනික් කාලවල එහෙම හිත එකතැන් කරගන්න පුළුවන්, නතු කරගන්න පුළුවන්, සමාහිත කරගන්න පුළුවන් කියල පිළිගන්නෙත් නෑ. හැබැයි ඉතින් ඒකෙ පොඩි විශේෂණතා තියෙනවා. මහ බෝසතාණන් වහන්සේ අබුද්ධෝත්පාද කාලයක සතා සර්පයා වෙලා ඉපදුණත් ඒවා දන්නවා. හැබැයි කාටවත් කියන්න යන්නෙත් නෑ. කිව්වට කවුරුවත් පිළිගන්නෙත් නෑ. බුදු වුණාට පස්සෙ වුණත් මේක කිව්වෙ දෙසැරයක් කල්පනා කරලා. මොකද, අපේ හිත ඒ තරම්ම අසමජ්ජාතියි. අපි දරුවන්ටත් දෙන්න හදන්නෙ හිත විශෘත වෙන දේවල්. අපි කානිවල් එකකට ගියත් සුපර් මාර්කට් එකකට ගියත් සංදර්ශනයකට ගියත් කරන්නෙ හිත

විශෘත කරන දේවල්. ඒක තමයි මේ දියුණුව කියල අපි පිළිඅරන් තියෙන්නෙ. ඒක තමයි මේ දියුණු සමාජය කියලා ගම් නියම් ගම් රාජධානි හදගෙන, මේ දේව නිර්මාණය හොඳ දෙයක් වගේ පෙන්නන්න හදපු මැවිල්ලක් තියෙන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දර්ශනයෙ හැටියට වනාන්තරේ විතර ලස්සන සුන්දර පද්ධතියක් මේ ලෝකෙ කොහෙවක්වත් නෑ. මනුස්සයා අද කරන්නේ ඒ වනාන්තරය වනසන එක. වනසලා ගම් දනව් හදගෙන භවභෝග හදගන්න හදනවා. අන්තිමට මොකද වෙන්නේ? අර අසමජ්ජාති හිතෙන් තමයි නතර වෙලා තියෙන්නෙ. ඒකෙ ප්‍රධානම ලක්ෂණය තමයි මේ අසහනය සහ ආතතිය කියන එක. සති පාසල කරනකොට අපිට දැනගන්න හම්බ වුණා - විශේෂයෙන්ම, අමෙරිකාවේ ඒක පිළිබඳව ගවේෂණ කරපු නෝනා කෙනෙක් බලල තියෙනවා උගන්නන ගුරුවරුන්ගෙ මානසික තත්ත්වය මොකක්ද කියලා. 73% කට මානසික අසහන තියෙනවා. ඒ මානසික අසහන ඇති කෙනෙකුට දරුවෙකුට සුන්දර විදිහට යමක් උගන්නන්න අමාරුයි නේ. එයාට ළමයි වැඩි වෙනකොට වෙහෙසයි. ළමයි කීවා නාහනකොට වෙහෙසයි. ඉතින් අර පන්ති කාමරේ ඉන්නෙ හරි වෙහෙසක. ඊට පස්සෙ ලංකාවෙ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා හම්බ වුණාට පස්සෙ කිව්වා 86% ක් ලංකාවෙ ගුරුවරුන් ඉන්නෙ මානසික අසහනයෙන් කියලා. ඉතින් හිතන්න අපේ දරුවො අපි යවන්නෙ කාගෙ ළඟටද කියලා. ඒ ළමයි ඒ කට්ටියට වෙහෙසක්. ඉතින් මට හිතුණා පර්යේෂණයක් කරන්න මේ ගුරුවරු අතරේ බාලාංශ පන්තිවලට ගුරුවරු, මධ්‍යම පන්ති, උසස් පෙළ, දහම් පාසල්වල, පිරිවෙන් අධ්‍යාපනය කරන සහ පුද්ගලික ඉස්කෝලවල, ඊට පස්සේ ටියුෂන් මාස්ටර්ස්ලා මේ කට්ටිය කොහොමද ළමයෙක් දිහා බලන්නෙ කියලා. එක එක්කෙනා බලන්නෙ තමන්ගෙ තියෙන මේ වික්ෂිප්ත මනසින් යුක්තව. ඉතින් ඒක හදන්නෙ නැතුව ගුරු පුහුණු කරන්න ගියහම?

ඉතින් අපි කඩුවෙල සති පාසලේ වැඩ කරගෙන ඉන්දැද්දි පොලිසියේ ලොක්කෙක් ඇවිල්ල කිව්වා 'ස්වාමීන් වහන්සෙට පිස්සුද මං දන්නෙ නෑ මේ ළමයින්ට සතිය උගන්වන්න එපා' කිව්වා. පොලීසියේ කට්ටියට උගන්නන්න කිව්වා ඒගොල්ලො ඊටත් වැඩිය විශෘත මනසකින් ඉන්නෙ කියලා. අද සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක් පොලිස්කාරයෙක් දිහා බලන හැටි හරි අමුතුයි නේ. ඉතින් ඒ මනුස්සයා කවදාක්වත් හොඳක් අහන කෙනෙක් නෙවෙයි නේ. සම්මන්ත්‍රණයකදී බන්ධනාගාර කොමසාරිස්තුමාත් ඇවිල්ල කියනවා 'ස්වාමීන් වහන්ස, අපේ දිහා මිනිස්සු බලන්නෙ අමුතු තාලෙකට. මේ අපි ළඟට එන වැරදිකාරයා, වැරදිකාරයා වෙලා තියෙන්නෙ උසාවියෙදි වුණාට හිර කඳවුරේදි අපි ඔක්කොටම සමානව සලකනවා. ඒක නිසා අපි ඔළුව බේරගෙන ඉන්න උත්සාහ කරනවා. අපි ඒගොල්ලන්ට කියනවා ඕගොල්ලො මේ හිර කඳවුරේ රැඳවියෙක් වෙන්න පුළුවන්, මම කොමසාරිස් වෙන්න පුළුවන්. ලබන ආත්මෙ වෙනකොට ඕගොල්ලො කොමසාරිස් වෙන්න පුළුවන්, මම රැඳවියෙක් වෙන්න පුළුවන්'. නමුත් ඒක ලෝකයා දන්නෙ නෑ නේ. ඉතින් අපි ඒ ඇත්තන් ලව්ව කතා කරවලා කියන්න හදන්නේ මේ අසමාහිත හිතකින් කොච්චර පඩි ගත්තත්, කොච්චර උසස්වීමක් ලැබුවත්, කොතන ජීවත් වුණත් ඒක දෙකට කපපු පණුවෙක් වගේ තමයි. ඒක නිකන් කැඩිච්ච හූණු වලිගයක් වගේ තමයි. ගැහි ගැහි ගැහී තමයි තියෙන්නෙ. ඉතින් අද එංගලන්තෙ වගේ රටක 40% ක් විතර ළමයින් ඉන්නෙ බෙහෙත් බොන මට්ටමේ අසහනයකලු. ලෝකෙ තියෙන ප්‍රධානම සංවිධාන සියල්ලම හොයනවා මේ අසහනය සහ ආතතියට බෙහෙතක්. ලැබිලත් නෑ. ලැබෙන්නෙත් නෑ.

ඒකට උත්තරේ තමයි මේ සමාහිත හිත. සමාහිත හිත ඇති කරගන්න නම් කැලේට පලයල්ලා. ශිෂ්ටාචාරය හොයල නම් හරියන්නෙ නෑ. මං කියන වචනෙ වරදවලා තේරුම්ගන්න එපා. මේ ශිෂ්ටාචාර කියල අපි සෙනගක් තුළට ගියා නේ. ආයි හිතේ කවදාකවත් චාරයක් නම් නෑ. එකතැන් වෙන්න. **එකො වූපකට්ඨො අප්පමත්තො පහිතත්තො** එක තැනකට යන්න, ප්‍රසිද්ධ තැන්වලින්

අයින් වෙන්න, අප්‍රමාද වෙන්න, මම මගේ එක අරමුණක හිත තියාගන්නවා කියලා නැවත නැවතත් උත්සාහ කරන්න. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ආරාධනා කරනවා. එහෙම ආරාධනා කරලා යම් ප්‍රමාණයකට හෝ හරි ගිය කෙනෙක් ඉන්නවා කියල හිතන්නකො. ඒ කෙනාට පුළුවන් කියල හිතන්නකෝ මේ දහසකුත් ගෙදරදෙරේ බහු කාර්ය කරන ගමන් දවසකට විනාඩි 10 ක් 15 ක්වත් අඩු ගානෙ සමාහිත හිතක් ඇති කරගන්න. ඒ කෙනාගෙන් අහල බැලුවොත් ඒ සමාහිත හිත ඇති කළාට පස්සේ එන ශාන්තිය කොච්චරද කියනවා නම් මුළු දවසෙම වැඩ සංවිධානය කරන්න පුළුවන්. තමන්ගෙ වැඩ ටික ඔක්කොමත් කරලා, ආගම ධර්මානුකූල කටයුතුත් කරලා, සැලසුමක් ඕනෑ නම් ඒකත් කරලා ධර්මානුකූලව ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ඒක හරි අවශ්‍යයි වනගතව ඉන්න ආරණ්‍යවාසී ස්වාමීන් වහන්සේලාට වැඩිය මේ බහුකෘත්‍ය කරන නගරබද අයට. නමුත් ඒ ඇත්තො ගාව එහෙම සමාහිත හිතක් නෑ.

ඉතින් මේ අපි කරගෙන යන මේ වැඩපිළිවෙළ නිසා එහෙම ඇත්තන්ටත් මේක කරන්න පුළුවන්. කළ යුතුයි. ඕකට ආණ්ඩුවෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. වැස්සෙන් ඕකට වෙන දෙයක් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. දෙවියන් වහන්සේගෙන් ඕකට මොකක්වත් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඇදහිල්ලෙන් මොකක්වත් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. ඕක කර බලන්නමයි තියෙන්නෙ. ඕක උත්සාහ කරල බලන්න ඕනෑ. අපි පොඩ්ඩක් කරලා බලමු කියලා නම් මම යෝජනා කරන්න කැමතියි. ඒ නිසා අපි බලමු ප්‍රධාන දේශනාව පටන්ගන්න කලින් අපි පොඩ්ඩක් එක තැනක තැන්පත් වෙලා කයට පොඩ්ඩක් ශාන්තියක් දීලා - හරියට ගොනා කරත්තෙ බඳින මනුස්සයා ගොනා ලිහල දල ඉන්න වෙලාව කියල හිතන්නකෝ. කරත්තෙට කර දල නෑ. වියගහට කියන්නෙ ධුරය කියලා. අපි ධුර නික්ෂේපය කරනවා මේ වෙලාවෙ. අපිට තියෙන යම් යම් ධුර තියෙනවා නේ. වගකීම් භාර. ඒ සියල්ලම අයින් කරලා අපි කයට කියනවා හොඳ හැටි සම සේ වාඩි වෙන්න කියලා. කියලා හිතට කියනවා යමක් නොකර ඉන්න මේ හිත දිහා, නැත්නම් යමක් නොකර ඉන්න මේ කය දිහා බලන්න - මැවුම්කාර

දෙවියන් වහන්සේ කෙනෙක් ඉන්නවා නම් බලන්නෙ කොහොමද කියල හිතන්නකෝ. නැත්නම් මගේ දිහා වෙන කෙනෙක් බලනවා නම් කොහොමද බලන්නේ කියලා - පරතෝ සංකල්පයකින්, දුරස්ථ බැල්මකින්. හරියට අපි දන්නවා නම් අපි වැඩ කරන ආයතනයේ CCTV කැමරා එකක්, close circuit එකක් තියෙනවා නම්, ඒකට පේන්නෙ කොහොමද කියල බලන විදිහට තමන් දිහා තමන්ම බලන්න. හැබැයි ඇස් දෙක වහගෙන.

ඇස් දෙක වහගෙන තමන් දිහාම බලන්න මේ හිත මොකක්ද කියලා. අපි මේ ඉගෙනගන්න හදන සමාහිත හිත අසමාහිත හිත කියන තත්ත්වෙට ගැළපෙන අපි කැමති අරමුණේ ගත කරන අවස්ථාව කොච්චරද? මේ හිත විශෘතව, විසිරිතව, අනාවිහිතව ගත කරන වෙලාවෙ කොහොමද? කියලා තෝරන්නෙ බේරන්නෙ නැතුව, හික්මවන්නෙ නැතුව යොදල බලන්න. මුලින්ම හඳුන්වල දීල තියෙනවා නේ කොහොමටක්වත් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වයි තමන්ගෙ මූල කර්මස්ථානයයි. ඒ තියෙද්දි හිත ඇවිදින හැටි දිහා ලස්සනට පිටිය දීලා නටන්න ඇරලා බලාගෙන ඉන්න කෙනෙක් වගේ අපි තමන් පිළිබඳව ආත්ම පර්යේෂණයක්, ආර්ය පර්යේෂණයක් කරල බලමු විනාඩි කීපයක්. මම ඒ නිසා මෙහෙයවීම නතර කරනවා. නිශ්ශබ්ද වෙනවා. අපි සාමුහිකව තැන්පත් වෙමු.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

මම බලාපොරොත්තු වෙනවා කාටත් වගේ පොඩි වේලාවක් මේ තමන්ගෙ හිත වර්තමාන වශයෙන් ඇසුරු කරන්න ලැබුණයි කියලා. ඊට කල් ඇතුව අපි කරපු සැසිවාරවලට පින් සිද්ධ වෙන්න අපි දන්නවා නම් අපේ හිත ගෙදර ගියා වාගේ තැන්පත් කරන්න ඕනැ හුස්ම රැල්ලෙය, නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීමෙය, නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්න තැනය කියලා - හරියට බල්ලා තමන්ගෙ කූඩුව දන්නවා වගේ, මයිනා තමන්ගෙ කූඩුව දන්නවා වගේ, ඒ හිතට නිවසක් අපි හඳුන්වල දීල තියෙනවා. ඉතින් අපි ඒකෙ තියන්න

උත්සාහ කරන වෙලාවෙදි පිට යන එක කාටවක්වත් වළක්වන්න බෑ. මෙතන මේ සමාහිත හිත කියල කියන්නේ අර නිවසෙහි ගත කරන වෙලාව සහ ඒ ගත කරන චිත්තක්ෂණවල රාශිය. එකම චිත්ත වීථියේ හිත එකම අරමුණකට, විශේෂයෙන් තමන් නම් කරලා තෝරගත්තු අරමුණේ ගත කරනවා නම්, එන්න එන්න හිතේ මණ්ඩි මිදෙන්නා වගේ, තැන්පත් වෙන්නා වගේ, බොර පාත් වෙන්නා වගේ දෙයක් සිද්ධ වෙනවා.

අපි ඒකට සති පාසලේ පුංචි උපක්‍රමයක් කරනවා. ඒක බොහොම සාර්ථක උපක්‍රමයක්. ඒක අපි ඉස්කෝලෙ යන කාලේ අපිට නම් කෘෂිකර්මය උගන්නද්දි පන්ති කාමරෙත් කියල දීල තියෙනවා. නමුත් පස්සෙ මේක භාවනා උපක්‍රමයක් විදිහට හඳුගත්තා. උස පිරිසිදු වතුර වීදුරුවක් අරගෙන ඕකට පස් කෑල්ලක් දානවා. දලා හොඳට කලත්තු කරලා මේසයක් උඩින් තියල බලාගෙන ඉන්නවා මොකද වෙන්නෙ කියලා. කැරකිල කැරකිල ගිහිල්ලා ඉස්සෙල්ලාම රළු බොරලු තැන්පත් වෙලා, ඊට පස්සෙ ලොකු කැට තැන්පත් වෙලා, පස්සෙ මඩ තැන්පත් වෙලා, අර සියුම් රොන් මඩ එක සුමානයක් විතර යනවා සම්පූර්ණයෙන්ම තැන්පත් වෙන්න. ගල් කැට, රළු මඩ නම් කරකවලා විනාඩි දෙක යනකොට එහෙම්ම තැන්පත් වෙනවා. අර සියුම් කලල් මඩ තැන්පත් වෙන්න ගොඩාක් කාලයක් යනවා. ඒ අතරමැද එක සැරයක් හෙල්ලුණොත් ආයෙත් සැරයක් අර තරම්ම කාලයක් ගන්නවා. ඉතින් මේකට ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් mind jar කියල කියනවා. අපි සති පාසලේ මේකට සිත්මිණ කියල නමක් දගත්තා. ඒ ළමයෙක් අතට අපි එහෙම හදපු වතුර වීදුරුවක් හරි බෝතලයක් හරි දීලා ඒ ළමයට කියනවා අත හොල්ලන්නෙ නැතුව අත උඩ තියාගෙන ඉන්න කියලා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? සමාහිත වෙනවා. අර කැලඹිලා තියෙන එක සමාහිත වෙනවා. ඉතින් ඒ ළමයගෙන් ඇහුවොත් 'මේ කැලඹිච්ච වතුර බෝතලේ, කැලඹිච්ච මේ මඩ වීදුරුව තැන්පත් වෙන්න ඔයා මොකක්ද කළේ?' කියලා, එයා උත්සාහ කරනවා කියන්න 'මම අත හොල්ලන්නෙ නැතුව හිටියා. මම සද්ද නොකර මේක දිහා බලාගෙන හිටියා. මම එක හිතින්, හිත

අනාවිහිත නොවී බලාගෙන හිටියා' කියනකොට මම කියනවා 'අතේ තියාගෙන ඉන්නෙ නැතුව ඩෙස්ක් එකක් උඩ තියන්නකෝ. ඒත් එයා තැන්පත් වෙනවා. ඔයා කලබල හිතෙන් බලන්නකෝ. ඒත් එයා තැන්පත් වෙනවා. ඔයා කතා කරන හිතෙන් බලන්නකෝ. ඒත් එයා තැන්පත් වෙනවා. මෙසෙක තිබ්බොත් ඒක තැන්පත් වෙන එක ඒකෙ ශක්තියක් මිසක්කා තමන්ගෙ තියෙන ශක්තියක් නෙවෙයි. එතකොට එහෙම කියකියා ඉන්නකොට අම්ම කෙනෙක් කතා කරල කිව්වා 'යමක් නොකර සිටින එක තමයි නේද ස්වාමීන් වහන්ස කරන්න ඕනෑ' කියලා. කැලඹිච්ච වතුර එක තැන්පත් වෙන්න නම් මොනවත් කරන්න එපා.

ඉතින් එතෙන්ට භාවනාව ගෙනියන්න කොච්චර කල් යයිද බලන්න. භාවනා කරනා තාක් කල් භාවනාවක් වෙන්නෙ නෑ. කරන්නෙ නැතුවත් බෑ. ඒක කරන්න ඕනෑ. කරල කරල කරලා පුරුද්දට හිත තැන්පත් වෙනකල්ම කරන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ තැන්පත් වීමට මනුස්සයින්ගෙ තියෙනවා ආමිස ආශාවක් සහ නිරාමිස ආශාවක්. ඒ ආමිසයකින් හරි කමක් නෑ මේක තැන්පත් කරගන්න ඕනැ කට්ටිය කොකේන් පාවිච්චි කරනවා, මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරනවා, මත් පෙති මත් කුඩු පාවිච්චි කරනවා, ඒ වගේම ස්ත්‍රී ධූර්තය, එහෙම නැත්නම් සූදු කෙළිනවා. මේ හැම දේකින්ම කරන්නේ මොනම හරි වියදමක් කරලා මේ එක තැනක හිත තැන්පත් කරන එක. ඒවට අපි ඇබ්බැහි කියල කියනවා. මානවයා පටන්ගත්ත දවසෙ ඉඳලාම ඕක අපි ළඟ තිබුණා.

ඉතින් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට නිරාමිසව කරන හැටි - නිකන් මේ සාමාන්‍ය අරමුණක - හුස්මේ, නැත්නම් මේ පිම්බීම හැකිළීමක කරන්න හදනකොට ඒකෙ වටිනාකම ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තියෙන ඒ ප්‍රායෝගිකත්වය හුඟදෙනෙකුට තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් පර්යේෂණ කරල බලල තියෙනවා හිත එහෙම තැන්පත් කරන්න පුළුවන් ජප මන්තරයක් කියවලා. හිත එහෙම තැන්පත් කරන්න පුළුවන් යම් යම් රසායනික ද්‍රව්‍යවලින්. විවිධාකාර ක්‍රම තිබුණා. ඒ විවිධාකාර ක්‍රමවලින් විවිධාකාර කට්ටිය

පුදුමාකාර විදිහට සල්ලි හම්බ කිරීමක් කළා. නමුත් පර්යේෂණවලින් පෙන්නල තිබුණා හිත තැන්පත් වෙන්න ඕනැ නම් හිතමයි හදගන්න ඕනෑ. වෙන මොනම දෙයක්වත් ඕනැ නෑ. නිකන් 'මම දැන් වර්තමානයේ. මම මෙතන වෙමි. මම දැන් මෙතන. මම මැරිල නෑ. නින්ද ගිහිල්ල නෑ. ක්ලාන්ත වෙලා නෑ. මේ ගන්න හුස්ම මම ගන්නවා නෙවෙයි. ගැනෙන හුස්ම. මම ඉඳගෙන හිටියට ඒකට මම කරන දෙයක් නෑ. මම කරන්නෙ කය හොල්ලන එක නොකරන එක විතරයි'. ආන්න ඒකෙ තියෙන ශක්තිය, නැත්නම් මේ කියන සතිය ඔය සියලුම ලෝකෙ තියෙන හිත වශී කරන දේවල්වලට වැඩිය ප්‍රබලයි. සුවිශේෂත්වය තමයි ඒක නොමිලේ ලැබෙන්නේ. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ රතන සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා **ලද්ධා මුධා නිබ්බුතිං භුඤ්ජමානා** - නොමිලේ ලද්ද වූ මේ නිවීම, තැන්පත් වීම. ඉතින් මේකට අපි භාවනා කරනවයි කියල කියන්නේ. මඩ කලත්තු වෙච්ච දෙයක් එක තැනක තියල තිබ්බහම තැන්පත් වෙනවා වගේ.

ඒ තැන්පත් හිතට ඇබ්බැහි වුණාට පස්සේ ද්‍රව්‍යයකින්, එයා ඒ ද්‍රව්‍ය ලබාගැනීමට ඕනෑම වියදමක් කරනවා. භාවනා කරන අයටත් එහෙව් ඇබ්බැහියක් තියෙනවා. ඒක ටිකක් භයානකයි. දැන් ගෙදර ඉන්දැද්දි තමන්ම සද්ද කළාට ගානක් නෑ වික්ෂිප්ත මනසින්. අර වගේ තැනකට ගියහම කොච්චර අපි අර සමාහිත මනසට කැමති වෙනවද කියනවා නම් පොඩි දේකින් පවා ඇවිස්සෙන ගතියට එනවා. ඉතින් ඒක දන්නෙ නැති වුණොත් ඒගොල්ලො භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා නුරුස්නා ගති පහළ කරනවා. මේ භාවනා කරන්න එන කට්ටිය හයියෙන් වාඩි වෙන්න එපා. භාවනා කරන්න එන කට්ටිය කහින්න එපා. භාවනා කරන තැන්වලට මැස්සෝ මදුරුවෝ නොඑන්න ඕනෑ කියලා පුදුමාකාර නුරුස්නා ගති පහළ වෙනවා. ඉතින් මට කියන්නත් ඕනෑ - ඒක කිව්වට වැරැද්දක් නෑ - සතිය වැඩි වෙනකොට වැඩි වෙනකොට නුරුස්නා ගතියේ වැඩි වීමක් සිද්ධ වෙනවා. භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ඇවිල්ලා පුංචි පුංචි වැරැද්දක් කෙරුවත් ඒක ලොකු වැරැද්දකට පේනවා. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපිට තුවාලයක් සිද්ධ වෙලා

තුවාලෙ හෝදලා බේත් දන්න ගියහම සුද්ධ කරපු තුවාලේ සාමාන්‍යයෙන් සුද්ධ නොකරපු තුවාලෙට වැඩිය ඔද්දල් වෙනවා. රිදෙනවා. හුළඟක් වැදුණත් රිදෙනවා. ඒ නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගියාට පස්සේ, නැත්නම් අපි සමාහිත වෙන තැනකට ගියාට පස්සේ හැසිරීම සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්. අනිත් කට්ටියට බාධා නොවන විදිහට කටයුතු කරන්න ඕනෑ. එතකොට අපි කය වචන දෙක නෙවෙයි හික්මවන්නෙ එතන. හිතින්වත් කාටවත් කරදරයක් කරන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා සමාහිත හිත් ඇත්තන්ට අසමාහිත හිතට ලොකු තරහක් තියෙනවා. සමාහිත අසමාහිත දන්නෙ නැති එක්කෙනාට ඕකෙ ගොඩ මඩ නෑ. අපි කියන්නෙ භාවනා නොකරපු, ගෙදරදෙර ඉන්න පෘථග්ජනයෙක් ගත්තොත් හයියෙන් ඩෝං ගාලා බඩුවක් බිම දන එක, කෑකොස්සන් ගාන එක ඉතින් ගෙවල්වල හැටි. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් ගිහිල්ලා අමාරුවෙන් මේ සමාහිත හිතක් ඇති කරගත්තා නම්, එයා බොහෝ විට අර සද්ද කරන අයගෙ පුදුම විදිහට දෙස් දකින ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒගොල්ලන්ට අමුතු තරහක් ඇති වෙනවා. ඒකට බුදුරජාණන් වහන්සේ **නෙක්ඛම්මසිත දෙමනස්සය** කියල නමක් දල තියෙනවා. ගිහි ගෙයින් නික්මිලා කටයුතු කරන කෙනාට අර ගෙදරදෙරේ තියෙන සාමාන්‍ය කටයුත්තක්, අරණ්‍යවලදී භාවනා මධ්‍යස්ථානවලදී වෙන්න බෑ. වුණහම කියනවා 'මේ වගේ තැන්වල එහෙම වෙන්න බෑ නේ. මේ කට්ටිය අයින් කරන්න ඕනෑ. මෙහෙම කරන්න ඕනෑ. මෙහෙම කරන්න ඕනෑ' කියලා අර නික්මිච්ච හිතේ දෝමනස්සයක් පහළ වෙනවා. මගේ ජීවිතේ වැඩි හරියක් දුන් ගත වෙලා තියෙන්නේ අරණ්‍ය සේනාසනවල. මම දකිනවා ඒ යෝගාවචරයින්ගේ හැසිරීම. පුදුමාකාර විදිහට සම්පූර්ණ 100% ක්ම ප්‍රශස්ත භාවනා මධ්‍යස්ථාන තත්ත්වයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මම ඇවිදලා තියෙන කිසිම තැනක එව්ව නෑ. ඉතින් අපිට මේ මැද මාවත තෝරන්න වෙනවා. සමාහිත හිතක් ඇති කරන පරිසරය අවශ්‍යයි. නමුත් අසමාහිත දේවලුත් ඒකෙ ටිකක් තියෙනවා. ඒකත් දරාගෙන ඉදිරියට යන්න ඕනෑ.

මේක ඉතාම ගැඹුරු මට්ටමෙන් දේශනා කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. අපි හිතමු අපි ගිය පාර කිව්වා වගේ යම් වෙලාවක අපේ හිත ප්‍රශස්ත අරමුණක, මූල කර්මස්ථානයේම ටික වේලාවක් තියාගන්න පුළුවන් වුණයි කියලා. අර ප්‍රශ්නෙකුත් අහල තිබුණා නේ ගිය පාර. ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. එතකොට එයා හිතන්න පටන් අරගත්තොත් 'දැන් නම් මේක ප්‍රථම ධ්‍යානයද දන්නෙ නෑ, නේ?' කියනකොටම ප්‍රථම ධ්‍යානය කැඩෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා **යෙන යෙනහි මඤ්ඤන්ති තතො තං හොති අඤ්ඤථා** - යමෙක් 'මේ මට දැන් ඇති වුණේ සමාහිත හිතක්වත්ද? ඕකද ඔය සමාහිත හිත කියන්නේ?' කියල කියනකොටම ඒ ඇති වෙන උද්දමයට සමාහිත හිත කඩලා යනවා. ඒ කියන්නෙ සමාහිත හිත මගේ කරගන්න ගියොත්, මමයි මේක ඇති කෙරුවේ. මටයි මේක ලැබුණේ. මගේ ක්‍රමය විතරයි හරි. අනිත් කට්ටියට හරි ගියේ නෑ කියනකොට එච්චට මඤ්ඤනා කියල කියනවා. ඒ මඤ්ඤනා කිරීම නිසාම අර සමාහිත හිත නැති වෙනවා. එයාට ආයි සිද්ධ වෙනවා මුලක ඉඳලා භාවනා කරලා ආයි මේකට ගන්න. අන්න ඒ විදිහට මේ හිත සමාහිත වීම සහ කැඩිච්ච හිත අතර වෙනස සමාහිත හිත ඇති කරගත්ත කෙනා දන්නවා. අනික් කට්ටිය දන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒකෙන් ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් වෙච්ච සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා **දිසො දිසං යන්තං කයිරා වෙරී වා පන වෙරිනං. මිච්ඡාපණිහිතං චිත්තං පාපියො නං තතො කරෙ** - හොරෙක් හොරෙක් දැකපුවහම දඬුවම් කරන්නා සේ, හතුරෙක් හතුරෙක් දැකපුවහම දඬුවම් කරන්නා සේ මේ වික්ෂිප්ත මනස මෝඩයාට වද දෙනවා. සමාහිත මනස එහෙම කරන්නෙ නෑ. නමුත් අපි අනුන්ගෙ හිත වික්ෂිප්ත කරන්න කොච්චර දඟලනවද බලන්න මේ කාම ලෝකයේ, මේ රූපලාවණ්‍ය ලෝකයේ, මේ වෙළඳ ප්‍රචාර ලෝකයේ. විලි ලැජ්ජාවක් නැතුව කරනවා. ඒවා බොහොම ශිෂ්ටාචාරයි. කිසිම නීතියකට විරුද්ධතාවක් නෑ. නමුත් භාවනා කරන කෙනා දන්නවා එහෙම තැනකට නොයන තරමට හොඳයි කියලා. ඒ කරලා අපි සමාහිත හිතයි අසමාහිත හිතයි - අසමාහිත

හිතක් අයින් කරලා යන්න එපා. අසමාහිත හිත කියන්නේ සමාහිත හිතේ කැඩී බිඳී යාමක්. මේ දෙක විෂයෙහි සමානතාවකින් බලන්න පුළුවන් නම්, මේ දෙක විෂයෙහි පූර්ව නිගමනයකින් තොරව බලන්න පුළුවන් නම්, එතන තමයි අපි මේ සමාහිත කියනවා නම් සමාධිමත් හිත. විපස්සනා හිත කියන්නේ ඒ සමාහිත හිතයි අසමාහිත හිතයි දෙකම මට අයිති නෑ. මේක හිතේ පෙරළි දෙකක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හිත විශුද්ධි කිරීම පිළිබඳ කතා කරනකොට දේශනා කරන්නේ රන්කරුවෙක් මලකඩ කාච්ච ආභරණයක් සුද්ධ කරන්න ගියහම ගින්නෙ දනවා, වතුරෙ දනවා. ගින්නෙ දනවා, වතුරෙ දනවා. ඒ කරලා ලස්සනට මේක මැද්දහම එයා රත්තරනෙ අර පිට තියෙන මලකඩ කච්චල් අයින් කරනවා. ඒවායේ පුංචි සියුම් කැටයම් තියෙන්නේ. ඕක වැලි කඩදාසියක හරි ගලක හරි උලලා කරන්න බෑ. ඒක පිච්චුවට පස්සෙ කාබනික ද්‍රව්‍යය අළු වෙනවා. රත්තරන් පිච්චෙන්නෙ නෑ. ආයි තට්ටුවක් හෝදල ඇරලා ආයි වතුරෙ දනවා, ගින්නට දනවා, වතුරට දනවා, ගින්නට දනවා. ඒ වගේ **ථොකථොකං ඛණෙ ඛණෙ** ටික ටික, ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් පාසා. **කම්මාරො රජතස්සෙව** රත්තරනෙන් රිදියට, රිදී කම්මල්කරුවා වැඩ කරන්නෙ කොහොමද? ඒ වගේ අපේ හිත සමාහිත හිත, අසමාහිත හිත, සමාහිත හිත, අසමාහිත හිත කිව්වහම ගින්නෙ වතුරෙ දමමින් ඉදිරියට සුද්ධ කරන්නෙ මොකද? රත්තරන්වල එහෙම නැතුව කුණු අරින්න බෑ. මොකද, මාස 6 ක් 7 ක් බැඳිච්ච කච්චල්, මාස 6 ක් 7 ක් බැඳිච්ච වුරුණු තෙල් එක පැය 6 න් 7 න් අරින්න ලේසි නෑ. ඔක්කොම සුද්ධ කළාට පස්සෙ තමයි රත්තරන් වතුරෙ දන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒක අර විශේෂයෙන් හදගත්ත අම්ල ද්‍රාවණයකට රත්තරන් දිය කරලා විද්‍යුත් ව්‍යවච්ඡේදනය මාර්ගයෙන් රත්තරන් ආලේපය කරනවා.

ඊට ඉස්සෙල්ල හිත සුද්ධ කරගන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ සමාහිත අසමාහිත හිත් දෙක දන්නෙ නැතුව සමාහිත හිත පමණක්මයි හදන්න ඕනෑ කියන එකක් තමයි ආගමානුරූප අය තුළ තියෙන්නේ. ඒගොල්ලො ඒ සමාහිත හිත කැඩෙනකොටම විශාල

වික්ෂෝභයකට පත් වෙනවා. ඒක භාවනා නොකරන අයට නෑ. මම මේ කියන දේ පොඩ්ඩක් පිරිසිදු කරල අහගන්න. කවුරු හරි මහන්සි වෙලා වෙලා වෙලා පරිසරයක් හදාගෙන පිරිසක් හදාගෙන, නිතිපතා භාවනා කරලා සමාහිත හිතක් හදාගත්තයි කියන්නකෝ. ඒ ආවට පස්සෙ එයා ඒකට හිත දැම්මට පස්සෙ මේ ලෝකෙ තියෙන ප්‍රශ්න, කොරෝනා ප්‍රශ්න, ආර්ථික ප්‍රශ්න, බංකලොත් වීම් මොකක්වත් බලපාන්නෙ නෑ නේ. එතකොට එයාට තේරෙනවා මේ සියල්ලගෙන්ම වෙන් වෙන්න පුළුවන් ශක්තියක් ලැබෙනවා. නමුත් මෙයාටත් නොකියා, පැදුරටත් නොකියා හිත හිටපු ගමන් අසමාහිත වෙනවා. අසමාහිත වෙච්චහම මේක ඇඟට කන්ද කඩා වැටුණා වගේ අර ලෝකෙ තිබුණු ප්‍රශ්න සේරගෙන්ම මෙයා යටපත් වුණාට පස්සෙ මේ මනුස්සයාට වහ කන්න හිතෙන වෙලාවක් එනවා. නැත්නම් ඒ ප්‍රශ්න ඇති කරන අයට පිහියෙන් ඇනල මරන්න හිතෙන වෙලාවක් එනවා. ඒ මොකද? අර සමාහිත හිතක තියෙන ශාන්තිය භුක්ති විඳපු කෙනාට අසමාහිත හිත කෙරෙහි එන නුරුස්නා ගතිය අල්ලගන්න බැරුව යනවා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලෙම අස්සජී කියල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඉඳල තියෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ හුඟාක් දක්ෂව සමාහිත හිත ඇති කරගෙන තියෙනවා. අවශ්‍ය වෙලාවට අවශ්‍ය ධ්‍යානයකට ගියහම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට ලෙඩක් දුකක් ප්‍රශ්නයක් මොකුත් නෑ. ඒ ධ්‍යානයේ ගත කරනවා හරියට අධිශීතකරණයකට එළවළු ටිකක් දාල වැහුවා වගේ. ආයෙ ඒ එළවළු වැවෙන්නෙත් නෑ, නරක් වෙන්නෙත් නෑ. ඒ කාලෙ ශිශිරතරණයක් කරන්න පුළුවන්. ආයෙ එළියට ගත්තට පස්සෙ තමයි ඒ එළවළු තම්බලා කන්න හරි පුළුවන් වෙන්නේ. උයන්න හරි පුළුවන් වෙන්නේ. ඉතින් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මේක බොහොම සතුටෙන් අනිත් අය අතර සුවිශේෂ විදිහට ගත කරල තියෙනවා ජීවිත ප්‍රශ්න ගොඩකින් බේරිලා. නමුත් අවසාන භාගයේදි මේ ස්වාමීන් වහන්සේට ඇති වෙච්ච ප්‍රශ්න නිසා, ජීවිතේට ඇති වෙච්ච දුර්වලතා නිසා ධ්‍යානයකට සමවැදගන්න බැරි වුණා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ හිතුවේ මරණාසන්න වෙලාවෙදි මට මේ ධ්‍යානය පිහිටක්

වෙයි කියලා. නමුත් අන්තිමට ලෙඩේ උග්‍ර වුණා. ධ්‍යානය ලබාගන්නත් බැරි වුණා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ පුදුම විදිහට දැන් කාලෙ විදිහට කියනවා නම් depression එකකට වැටුණා. තදබල ආතතියකට වැටිලා අන්තිමට ළඟ ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට කතා කරල කිව්වා බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට කරුණාකරලා ගිහිල්ලා මගේ පණිවුඩේ කියන්න, සිරසෙන් වැඳලා 'අස්සජීට අමාරුයි. කරුණාකරලා වඩින සේක්වා!' කියලා. ඉතින් එහෙම පණිවුඩ ගිය පලියට බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම වඩිනවා නෙවෙයි. නමුත් මෙතනදි වඩිනවා. එනකොට මේ ස්වාමීන් වහන්සේ අර අවසාන අවස්ථාවෙ ගත කරන්නෙ ඇඳේ. නැගිටින්න උත්සාහ කරනවා සර්වඥයන් වහන්සේ දැකලා. ඊට පස්සෙ සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා, අවශ්‍ය නෑ, ලෙඩාගෙ පහසුව පිණිස ගත කරන්න කියලා ළඟට ගිහිල්ල අහනවා මොකද කියලා. 'අනේ බලන්න ස්වාමීන් වහන්ස, මට ඒ දවස්වල මෙච්චර සමාහිත හිතක් තිබුණා. මම පුදුම ආඩම්බරෙන් ගත කළේ ඕනෑ අමලියකදී කරදරයකදී මට පුළුවන් වෙයි මේකට යන්න කියලා. අනේ මේ තිබුණු ප්‍රශ්න නිසා මට බැරි වුණා නේ ස්වාමීන් වහන්ස ඒ සමාහිත හිතට යන්න. ඒ නිසා මගේ හිත හරියට මට දෙස් දෙනවා. මම දන්නවා අනිවාර්යයෙන්ම අපායෙ යන්නෙ කියලා. ඒ නිසා මට කරුණා කරන්න' කියලා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම විවේකීව අහනවා, අස්සජී, ඔයාගෙ මේ හිත අසමාහිත වුණාට සිල් කැඩුණද කියලා. හොඳට අහගන්න. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා 'නෑ ස්වාමීන් වහන්ස, සිල් කැඩුණෙ නෑ. මට වචනයෙන් වීතික්‍රමණයක් වුණේ නෑ. කයෙන් වීතික්‍රමණයක් වුණේ නෑ. නමුත් මට ආත්මානුකම්පාවක් ඇති වුණා. සමාහිත හිත විතරමයි මම ආශ්‍රය කළේ. අසමාහිත හිත නොදකින්න හිතාගෙන හිටියා. දැන් දෙකම නැති වෙලා දුක්ඛිත තත්ත්වයකට පත් වෙලා තියෙනවා'. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා, අස්සජී, මේ අනෙකුත් ශාසනවල වගේ උඹත් හිතනවද මේ සමාහිත හිත තමයි මේ බුද්ධ ශාසනයේ ශ්‍රේෂ්ඨම දේ කියලා. නෑ. ඒ සමාහිත හිත නෙවෙයි, සිල් පද කඩාගත්තෙ

නැත්නම් ඕනෑ වෙලාවක සමාහිත හිතට යන්න පුළුවන්. ඕනෑ වෙලාවක සමාහිත හිතෙන් අසමාහිත හිතකට යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සන්තෝෂ වෙන්න මෙච්චර හිත අසමාහිත වුණත්, මෙච්චර හිත සමාහිත තත්ත්වයක තිබිලා පිරිහුණත් සිල් පද කැඩුණෙ නෑ. ඒ නිසා මගේ රකින්න ඕනෑ දේ රැකිල තියෙනවා. ඒ නිසා සතුටු හිතක් ඇති කරගන්න කියනකොට අර ස්වාමීන් වහන්සේට ඒ මරණාසන්න වෙලාවෙදි ලොකු සතුටු හිතක් ඇති වෙලා ඒ වෙලාවෙදීම බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ ඉදිරිපිට මාර්ගඵල අවබෝධය සහ පරිනිර්වාණය දෙකම සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ බුද්ධාගම රකිනකොට මේ සමාහිත හිතට අසමාහිත හිතට දෙන ලකුණුත්, ඒ දෙක අතර සම බර කරලා මධ්‍යස්ථයට යන්න තියෙන ප්‍රමාණයත් අතර වෙනස තමයි මේ සමාධි භාවනා, නැත්නම් සමාධි හිත, නැත්නම් සමථ භාවනාවෙ සහ විපස්සනා භාවනාවෙ වෙනස. ඉතින් පසුගිය අවුරුදු 20, 30 තුළ අපිට පේනවා සල්ලි තියෙන, භාවනා කරපු, ඔක්කොම තියෙන කට්ටියත් මරණාසන්න වෙලාවෙදි ඉතාම දුක්ඛිත තත්ත්වවලට පත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට මිනිස්සු අහනවා 'මේ මෙච්චර හොඳට හිටපු මනුස්සයට මෙච්චර දුක් එන්නෙ මොකද?' කියලා. ඉතින් එහෙම ලස්සන ප්‍රශ්නයක් අහනවා පායාසි රාජන්‍යයා. ඒක දීඝ නිකායෙ තියෙන්නෙ. පායාසි රාජන්‍යයා කියන්නෙ ඉතාමත්ම භෞතිකවාදී මනුස්සයෙක්. බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ කාලෙ ඉඳල තියෙන්නේ. එයා කියල තියෙනවා, (එතන ඉඳල තියෙන්නේ කුමාරකස්සප මහ රහතන් වහන්සේ) 'අවසරයි, ස්වාමීන් වහන්ස, මේ ජීවිතේ හොඳට ගත කරපු මනුස්සයෙක් බොහොම ධාර්මිකව කටයුතු කරලා වයසට ගිහිල්ලා හොඳටෝම දුක්ඛිත තත්ත්වයකට පත් වෙලා ඉන්නවා. ඒ මනුස්සය ඉන්නෙ දුකේ. මම දන්නවා මරණයෙන් පස්සෙ අනිවාර්යයෙන්ම එයා යන්නෙ හොඳ තැනකට කියලා. ඉතින් එයා ඇයි සිය දිවි නසාගන්නෙ නැත්තේ? කියල අහනවා. ඊට පස්සෙ ආයිත් ප්‍රශ්නයක් අහනවා 'හොඳට ජීවත් වුණ වෙන මනුස්සයෙක්. බණ දහම් කරගෙන හිටපු මනුස්සයෙක්. එයා දන්නවා අනිවාර්යයෙන්ම දිව්‍ය ලෝකෙ යනව කියලා. ඇයි

මැරෙන්නෙ නැත්තේ?'. ඉතින් එතකොට කුමාරකස්සප මහ රහතන් වහන්සේ උත්තර දෙනවා, ඒ මනුස්සයා හොඳ විදිහට ගත කරලා, පේන පේන කෙනාට එයා දුක් විඳිනවා වගේ වුණාට එයාගෙ හිත බොහෝම පිරිසිදු තැනක තියෙන්නේ. එයාට මේ ප්‍රාණඝාතය කරගන්න අවශ්‍යතාවක් නෑ. එයා දන්නවා ධර්මානුකූලව යන්නේ එහෙම තමයි කියලා. ඒ නිසා එයාට වෙනමම ප්‍රාණඝාතයක් කරගන්න ඕනැ නෑ. ඉතින් ඊට පස්සෙ අහනවා 'එයා දිව්‍යලෝකෙ ගියයි කියන්නකෝ. ඇයි තාම කවුරුවත් ඇවිල්ල කිව්වෙ නැත්තෙ අපිට මං දිව්‍යලෝකෙ ගියා කියලා?' එතකොට කුමාරකස්සප මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා, දිව්‍ය ලෝකෙ ගියාට පස්සේ දිව්‍ය ලෝකෙ තියෙන සැප සම්පත් දැකපුවහම ඒක මොහොතක් විඳින්න හිතෙනවාලු ආපහු ඇවිල්ල මේ නෑදෑයින්ට කියනවාට වැඩිය. නමුත් දවසක් ගත කරල බලනකොට මනුස්ස ලෝකෙ අවුරුදු 100 ක් ගිහිල්ලලු. ඉතින් ඒ පරම්පරාව දැන් නෑ. ඒ නිසා කියාගන්න හම්බ වෙන්නෙ නෑ ඒ දෙව් සිරි සැපට අහු වෙන නිසා"

ඒ නිසා ඔය සමාහිත හිත සහ අසමාහිත හිත කියන දෙකේ අපි ඔය හිතාගෙන ඉන්නවට වැඩිය විශාල ගැඹුරක් තියෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ දෙක අතරමැදට යන්න කියන්නේ. ඒ නිසා අසමාහිත හිත අපි ළඟ ඇති වෙන්න තියෙනවා ජන්මයෙන්. අපිට අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ සම බරව ඉන්න සමාහිත හිතේ. නමුත් සමාහිත හිත නැති වීමේ පශ්චාත්තාපය **ගේහසිත දෝමනස්සය** වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නල දීලා තියෙනවා. ඒක භාවනා කරන අයට හම්බු වෙන නම්බුකාර ලෙඩක්. ඔය දියවැඩියාවට, ප්‍රෙෂර් එකට කියනවා නේ නම්බුකාර ලෙඩ කියලා. ඒ වගේ ලෙඩක් තමයි හොඳට භාවනා කරපු එක්කෙනාට ඒ කරපු භාවනාවෙන් පිරිහිච්ච ගමන් විශාල චිත්ත පීඩාවකට යනවා. අන්න ඒක නැති වෙන්න නම් මේක කැඩෙන හැටිත් බලන්න ඕනැ, හදන හැටිත් බලන්න ඕනැ. අන්න ඒ විදිහට කැඩීම හැදීම බැලීම තමයි අපි වශීතා පුහුණුව කියල කියන්නේ. භාවනා කරගෙන ඉන්නකොට හිත පිට යන හැටි දකින්න ඕනැ. පිට ගිය හිත නැවත අරමුණට එන හැටි දකින්න ඕනැ. ආයෙ හිත පිට යන්න ඕනැ.

ආයෙ එන හැටි දකින්න ඕනෑ. අන්න එහෙම දකිනකොට ඔය සමාහිත අසමාහිත වගේ පොඩි ඡායා මාත්‍රයක් අපිට දැකගන්න පුළුවන්. හිත පිට ගියොත් අනිවාර්යයෙන්ම එනවා. පිට යන එක කනගාටුවක් නම් කවදා හෝ නැවත හිත අරමුණට පැමිණීමේ සැපය භුක්ති විඳපු දවසේ, ඒක ප්‍රකාශ කරපු දවසේ බුදුහාමුදුරුවෝ කවුද කියල තේරෙයි. අපි දැන් දන්නෙ හිත පිට ගියාට අඬන්න විතරයි.

ඒ නිසා පිට ගිය හිතක් නැවත අරමුණට පැමිණීම, පැමිණිච්ච සිතක් නැවත පිට යෑම ඔය සමාහිත අසමාහිත අර්ථකථනය හරහා තේරුම්ගන්න උත්සාහ කරන්න. ඒක භාවනාවෙන් ලබන එකක් නෙවෙයි. බණ අහල ලබන එකකුත් නෙවෙයි. ඒ දෙක අතරමැද තියෙන චින්තාමය ඥානයක්. ඉතින් ඒක සම සේ ඔක්කෝටම පිහිටලා නෑ. එවැනි භාවනා කර්තව්‍ය සිදු කරනකොට ඇති වෙන මේ පෙරළිය දිහා ඒ චින්තාමය ඥානයකින් යුක්තව බැලීමට මේ ධර්ම දේශනා සැසිවාරයත් උපකාර ආධාර වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන්, අද දේශනා සැසිවාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාට සැනසීම උදා වේවා!

<u>ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම</u>

<u>ප්‍රශ්‍න:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා දවස ගෙවන්නේ බොහෝ දුරට සිත ගැන විමසිලිමත්වය. එනම්, සිතට මොනවද යන්නේ එන්නේ ගැන විමසිල්ලෙනි. ගොඩක් වෙලාවට ඇස් පියාගත්තොත් හිස් තැනක් අත්විඳිනවා. හරියට නිකන් ලයිට් නිමුවා වගේ. සියල්ල නවතිනවා. දිනක් මා නිදි යහනේදී සිතෙන් කය බලාගෙන සිටියා. සියල්ල සන්සුන්. මගේ ශරීරය අඩි 4 ක් 5 ක් උඩ ගිහින්. එසේ උඩ තිබුණ ශරීරය ඇඳේ තිබුණ ශරීරය දෙස බලා සිටියා. එහි කිසිම බර ගතියක් තිබුණේ නැහැ. පුංචියට විඥානය හෝ එහෙට මෙහෙට දුවන්නෙ නැති හිතක් තිබුණා. මා කියා අල්ලන්නවත් ශරීරයක්, ප්‍රමාණයක් හෝ කිසිවක් එහි තිබුණේ නැහැ. නිශ්චලවම මේ තත්ත්වය වින්දා.

මේ තත්ත්වය කුමක්දැයි පහදා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේ සඳහන් කරල තියෙනවා

මනො පුබ්බඞ්ගමා ධම්මා මනො සෙට්ඨා මනොමයා
මනසා චෙ පදුට්ඨෙන භාසති වා කරොති වා
තතො නං දුක්ඛමන්වෙති චක්කං ච වහතො පදං.

මේ අපිට පේන, බුදියගෙන ඉන්නකොට ඇති, උඩ පාවෙන හිත, ඉඳගෙන ඉන්නකොට වික්ෂිප්ත හිත, ඉඳගෙන ඉන්නකොට තියෙන සංක්ෂිප්ත හිත වගේ දේවල් මේවා මනසින්ම හදන දේවල්. මනස පූර්වාංගම වෙච්චි දේවල්. මනස ශ්‍රේෂ්ඨ වුණ දේවල්. මනෝමය දේවල්. ඉතින් මේ දේවල් පිළිබඳව අපි සතුටින් කතා කරනවා නම් ජීවිතේ සැපයි. මේවා පිළිබඳව ප්‍රශ්න හදාගෙන බය වෙලා ගුඪ ධර්ම කියල හිතාගෙන කටයුතු කරනවා නම්, ඒක දුක්ඛදායක හිතක් වෙනවා. ඒ නිසා මේ සංසිද්ධිය නැවත නැවත බලමින්, කවුරුත් එක්ක විවෘතව සාකච්ඡා කරමින්, මේකෙ තියෙන මේ හාස්‍ය ස්වරූපය - මේ කොච්චර හදන්න හැදුවත් හිත වැඩ කරන්නෙ එයාට ඕනැ තාලෙට. ඒ බව දැනගෙන ඒක නිකන් බොහොම හාස්‍යයෙන් යුක්තව බලන එක තමයි අපි සෞන්දර්ය කියල කියන්නේ. එතකොට මුළු ජීවිතේම හරි සැපයි.

මේකට ලෞකික උපමාවක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ, රජ්ජුරුවන්ගේ නුවරට ඇතුල් වෙන තැන වාහල්කඩ හතරක් තියෙනවා. ඒ වාහල්කඩ හතරේ මුරකාරයෝ හතර කණ්ඩායමක් ඉන්නවා. ඒ කණ්ඩායම රජ්ජුරුවන්ට පක්ෂ කට්ටිය ඇතුල් කරනවා. හතුරෙක්, සැක කෙනෙක් ආවොත් එතන නතර කරනවා. ඉතින් ඒ වගේ ඔය සතිය දොරටුපාල - දෝවාරික - කෘත්‍යයක් කරනවා. එයා බලනවා මේ හිතට කවුද ඇතුල් වෙන්නේ, කවුද පිට වෙන්නේ කියලා. හොඳයි කියල හිතන කට්ටියට යන්න දෙනවා. හොඳ නැති කට්ටිය පිට කරනවා. නමුත් ඒකට අමතරව තමන්ගෙ සුපවයිසර් ආපුවහම පෙන්නන්න ලකුණු දන්න එපායැ.

අභවල් වාහන ඇතුළට ගියා. අභවල් වාහන පිට වුණා. අභවල් පුද්ගලයා ඇවිල්ල මේ පණිවුඩය දුන්නා කියලා ඒ කට්ටිය පොත් තැබීමක් කරනවා නේ. එතකොට නේ පුළුවන් වෙන්නේ මුරකාරයව නිරීක්ෂණය කරන්න සුපවයිසර්ට. ඉතින් අපි සංසාරේ කවදක්වත් පොත් තැබීම් කරල නෑ. මොනමොනවා ඇවිල්ල ගිහිල්ලද දන්නෙ නෑ. සතිය පටන්ගත්ත දවසෙ තමයි අපි පොත් තැබීම (book keeping) පටන්ගන්නේ. මේකට මොනව එනවද මොනව යනවද දන්නෙ නෑ. අපි කය වචන හසුරුවනවා. නැත්නම් සිල් රකිනවා. හැබැයි හිත පල්ල නැති මල්ලක් වාගේ. මොනවා ඒකට දැම්මද, මොනවා ඒකෙ රැඳුණද කියල දන්නෙ නෑ. මේ පොත් තැබීම තිබ්බොත් පදුට්ඨ මනසමයි ඇති වෙන්නේ. අපිට දුක්ඛිත දේවල්මයි දකින්න ලැබෙන්නේ. ඒකට හොඳ හොඳ දේවල් ඇවිල්ල නෑ. මේක පදුට්ඨ මනසින් ලියන්න එපා. ප්‍රසන්න මනසින් ලියන්න. ඒ මොකද, මේ මගේ හිත නෙවෙයි. මනුස්ස හිත. අන්න ඒක දිහා දෝවාරිකයෙක්, දෙරටුපාලයෙක් පොත් තැබීමක් කරන්නා සේ තමන්ගෙ හිතට යන එන දේවල් දුරස්ථව ඉඳගෙන බලලා, නිකන් CCTV කැමරා එකක රෙකෝඩ් වෙනවා වගේ බලනවා මිසක්කා, ඒවා පිළිබඳව අරක හොඳයි මේක හොඳයි කියල විනිශ්චය කරන්න යන්න එපා. එතකොට පදුට්ඨ මනසක් එන්න පුළුවන්.

ඉස්සෙල්ලාම පොත් තැබීම් පටන්ගන්න මේක හොඳ අභ්‍යාසයක්. ඒ නිසා පටන්ගන්න හිත සමාහිත හිත නම්, පටන්ගත්ත හිත ශික්ෂාගරුක නම්, බය ලැජ්ජා සහිත නම්, සීලවන්ත නම්, එයාගෙ සටහන පිළිගන්න පුළුවන්. පටන්ගන්න හිතම පදුට්ඨ මනසක් නම්, අසමාහිත හිතක් නම්, හොර දෙරටුපාලයෙක් වශයෙන් වැඩ කළා වගේ වෙනවා. ඒ නිසා හිත හදගන්න කායානුපස්සනාවෙන්. ඊට පස්සෙ කායානුපස්සනාව හදගත්ත හිතින් චිත්තානුපස්සනාව කරන්න කියල කෙටි උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සක්මනේදී යටිපතුල පොළවේ ගැටෙන බව දැනෙද්දීම වේදනා දැනෙනවා, සිතුවිලි එනවා,

සද්ද ඇහෙනවා, රූප පෙනෙනවා. නමුත් අරමුණ වට්ටගන්නේ නැතුව යන්න පුළුවන්. එසේම, බණ අසද්දී ශරීරයේ සියුම් චංචල කම්පන දැනෙද්දීම බණ අසන බව තේරෙනවා.

විපස්සනා ඥාන දියුණු වෙනකොට, හිතේ හැකියාවල් වැඩි වෙනකොට එක අවස්ථාවක අරමුණු දෙකතුනක් රැකගැනීමේ ශක්තිය ඇති වෙන බව අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ "මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය" තෘතීය භාගය 29 වන ධර්ම දේශනයේ සඳහන් වෙනවා.

ඉහත අත්දැකීම් එවැනි තත්ත්වයකට නිදසුනක්ද? එක් සිතකට වරකට ගත හැක්කේ එක් අරමුණක් පමණක් නොවේද? ඉහත අත්දැකීම් පිටුපස ඇති සංසිද්ධිය වනුයේ ඉතා වේගයෙන් ඇතිව නැතිව යන සිත් බොහෝ සංඛ්‍යාවකින් ගන්නා අරමුණු එක විට සිදු වන සිද්ධියක් මෙන් වැටහීමද?

ඉහත තත්ත්වය කරුණාවෙන් පහදා දෙන සේක්වා!

<u>පි:</u> බුරුමෙ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා හුඟාක් වෙලාවට අපේ ඔය පරණ ගෙවල්වල තියෙනවා කණ්ඩායම් ෆොටෝ. විශාල group photos. මාමා පෙන්ෂන් ගිය දවසේ, නැන්දම්මා පෙන්ෂන් ගිය දවසේ ගත්තු ෆොටෝ. ඉතින් මාමගෙ ෆොටෝ එකකුයි කණ්ඩායම් ෆොටෝ එකක මාම ඉන්න එකයි බලනකොට අර වටේ ඉන්න කණ්ඩායම මාමා බැලීමට බාධා කරනවද? නැද්ද? කියල අහනවා. මාමගෙ ෆොටෝ එකක් තියෙනවා මාමා විතරක් ගත්ත එකක්. ආයෙ ෆොටෝ එකක මැද තුන්වෙනි පේළියේ හතරවෙනියට වාඩි වෙලා ඉන්නෙ මාමා කියල යට ලියල තියෙනවා. එතකොට අපිට ෆොටෝ එක බලනකොට මාමා විතරක් බලන්න පුළුවන්. ඕනැ නම් මුළු ෆොටෝ එකම බලන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් මාමගෙ ෆොටෝ එක වෙනමම බලන්නත් පුළුවන්. ඉතින් කවුරු හරි කියනවා නම් මේ සෙනග ඉනන් තැන මට මාමා බලන්න බෑ කියලා, එහෙම එකක් නෑ.

ඒ සමස්තය තුළ තමන්ට අවශ්‍ය කරන අංශුවට හිත යෙදීමේ හැකියාව තමයි විතක්කය කියල කියන්නේ. ඒ විතක්කයට එක අරමුණක්ම තිබිය යුතු නෑ. නමුත් ආධුනිකයට අපි කියනවා එහෙම කරන්න කියලා. පුළුවන් තරම් ඇස් දෙක වහගන්න. කන් දෙක වහගන්න. නැත්නම් ශබ්ද අහන්න එපා, ගඳ රස බලන්න එපා. එක දේකට යොදන්න කියලා. අනෙකුත් දේවල් අපි තාවකාලිකව පොඩ්ඩක් අයින් කරනවා. නමුත් ඒකට පුරුදු වුණාට පස්සෙ එයාට තේරෙනවා මේ සාමාන්‍යයෙන් අරහෙන් මෙහෙන් පොඩි පොඩි කරදර තියෙද්දිත් ආනාපානය නඩත්තු කරන්න පුළුවන්. සක්මන නඩත්තු කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් අහන බණේ හිත තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒ විදිහට එන්න එන්න හිත මල්ටි ටාස්කිං (multi tasking) වෙනවා, එහෙම නැත්නම් බහුකාර්ය දේවල්වලට හැඩ ගැහෙනවා. ඉතින් ඒක අනුමත කරන්නේ, ඒක අගේ කරන්නේ විපස්සනා භාවනාවෙදි විතරයි. සමථ භාවනාවෙදි ගොඩක් කරන්නේ එකම අරමුණේ තියාගෙන ඉන්න කියනවා. ඉතින් යෝගාවචරයා මේ දෙක යුගනද්ධ කරන්න දැනගන්න ඕනෑ. කොයි කොයි වෙලාවෙද ඔය කියන "සඋත්තර" හිත එක අරමුණක තියන්නේ? හිටපු ගමන් ඔක්කෝම අතරමැද මේ අරමුණේ තියෙන රඟපෑම. ඒ කියන්නෙ විශාල නළුනිළි පිරිසක් ඉන්දැද්දි ප්‍රධාන නළුවගේ කෘත්‍යය මොකක්ද? එතකොට ඒ ප්‍රධාන නළුවා සමහර විට වේදිකාවෙ ඉස්සරහම නෑ. පිටිපස්සෙ ඉන්නේ. ආන්න එතකොට ඒත් වේදිකාවේ එයා ප්‍රධානම නළුවා තමයි චිත්‍රපටියේ හැටියට.

ආන්න ඒ බව දැනගෙන කටයුතු කරන්න පුළුවන් හිතකට අපි කියනවා විපස්සනා හිත, විනිවිද දකින හිත කියලා. හැබැයි භාවනාවෙදි අපිට සහනශීලී උත්තරයක් දෙන්න පුළුවන්, හිතට බොහෝ අරමුණු එන්නෙ හිත ඒ තරමට දියුණු වුණාට පස්සෙ තමයි. පුළුවන් වෙනකොට එයාට බොහෝ අරමුණු දීලා බලනවා. ඒක දන්නෙ නැති කෙනා 'මෝඩ වඩුවා ආයුධත් එක්ක පොරබදනවා වගේ' අවුලක් කරගන්නවා. විපස්සනා කරන කෙනා ගුරුවරයට ලියනවා. මට මේ සද්දත් ඇහෙන ගමන් අරමුණේ ඉන්න

පුළුවන් කියලා. කාර් එක එලවන ගමන් සයිඩ් කණ්ණාඩියෙන් බලන්නත් පුළුවන්, පිටිපස්ස බලන්නත් පුළුවන්, ඇතුළෙ ඉන්න කට්ටිය කතා කරන දේට උත්තර දෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් කාර් එක පුරුදු වෙන වෙලාවෙ බෑ නේ එහෙම කරන්න. එතකොට සෙනග නැති පාරක ඉඳගෙනයි පුරුදු කරන්නෙ.

ඉතින් අන්න ඒ වගේ දේවල් ප්‍රසන්න මනසකින් ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් නම්, අපි කියනවා එයාට හොඳට භාවනා කරන්නත් පුළුවන්, නම් කරන්නත් පුළුවන් කෙනෙක් කියලා. ඒක ඇති කිරීම ක්‍රම ක්‍රමයෙන් කරන අදහස තමයි මේ වැඩමුළුවෙන්, නැත්නම් මේ වැඩසටහන් කීපයක් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

26 | චිත්තානුපස්සනාව 4

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්තන්ති පජානාති. අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්තන්ති පජානාතී'ති.

ගෞරවනීය සංඝයා වහන්සේගෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වත්නි, අපි දැන් මේ කෙළවරකට පැමිණිලා තියෙන්නේ චිත්තානුපස්සනාව කියන පුරුකේ චිත්තානුපස්සනා පර්වයේ. ඒ අනුව මුලින් මුලින් කෙලෙස් ප්‍රවාහයකින් පටන්ගන්න චිත්තානුපස්සනාව අවසානයට යනකොට මේ විමුක්තිය පිළිබඳව හඳුන්වා දීමක්, අවිමුක්තිය පිළිබඳව හඳුන්වා දීමකින් තමයි කෙළවර වෙන්නේ. ඉතින් ඒක රේඛීය ක්‍රමයකට එකින් එකට එකින් එකට සාපේක්ෂක ධර්ම, නැත්නම් විරුද්ධ පක්ෂත් එක්ක හඳුන්වා දීගෙන තමයි මේ ඉදිරියට ගියේ. ඉතින් ඒක අහන බණෙත් මේ වගේ ප්‍රගමනයක් තියෙන අතර, බණේ දැක්වෙන නිදර්ශන, උපමා රූපක නිසා චින්තාමය වශයෙනුත් යම් ප්‍රමාණයක බැසගැනීමක්, හිතේ ධාරණයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ තමයි අපිට ඒ දේ අත්දැකලා, ඒ දේ සාක්ෂාත් කරගෙන භාවනාමය වශයෙන් අපිට ඒක භුක්තියට සින්න කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඒ අනුව අද අපි ඉගෙනගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ මේ "විමුත්ත" හිත සහ "අවිමුත්ත" හිත කියන කාරණාව. ඉතින්

මේක දැනට අවුරුදු 20 කට 30 කට ඉස්සෙල්ල දේශනා කළා නම් මේ ලෝකෙ කරන්න පුළුවන් එකක් විදිහට නෙවෙයි දක්වලා තිබුණේ. ඒවා දැන් ආයෙ කරන්න බෑ. මෛත්‍රී බුද්ධ ශාසනේ එනකල් බලාගෙන හිටියා අපි. නමුත් එදමෙදතුර ලංකාවෙ ඇති වෙච්ච විප්ලවයක් තමයි ඒවා පිළිබඳව මනුස්සයින්ට අද බලාපොරොත්තු ඇති කරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා. ඒ බලාපොරොත්තුවක් ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ ආරණ්‍යවාසීව භාවනා කරන, නැත්නම් ග්‍රාමවාසීව ගත කරන සංඝයා වහන්සේට හෝ මෙහෙණින් වහන්සෙලාට විතරක් නෙවෙයි. ඒ පිළිබඳව විශ්වාසය හොඳට කැපී පේන විදිහට පේනවා බොහෝ කාර්ය කරන, බහුකාර්ය කරන ගිහියන් පවා අද විශාල බලාපොරොත්තුවක් ඇතුව කටයුතු කරන බව. ඒකෙත් ඉතින් හොඳටම පේනවා කාන්තා පක්ෂයට ලොකු අවශ්‍යතාවක් තියෙන බව ඒ ඇත්තො ඒකට සැදී පැහැදී ඉන්න විලාසයෙන්. ඒ වගේමයි පිරිමි අය. ඒ වගේම තවත් පැතිකඩක් තමයි අබෞද්ධ අය. මේ විමුක්තිය කියන එක මොන විදිහට නිර්වචනය කළත්, අබෞද්ධයන් මේ පසුගිය අවුරුදු 20, 30 තුළ නතු වීමට අපි කියන්නේ විද්‍යානුකූල බුද්ධාගම කියලා. එහෙම නැත්නම් ඒක අඩු කරල තියෙනවා සතිය, නැත්නම් mindfulness කියලා. ඉතින් ඒ නිසා බෞද්ධ සම්ප්‍රදායානුකූල අයටත් එහෙම භාවනා කරන අය මේ පොත්පත් කියවලා දෙන අර්ථකථන දිහා අහනකොට අලුත් හුළඟක්, අලුත් පණක්, අළුත් ලෙයක් ශාසනයට ඇතුල් වෙලා තියෙනවා. මගේ ජීවිතෙත් දියුණුවක්, නැත්නම් මේ තත්ත්වයේ ඉන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ ඒ හැම පැත්තකින්ම යන අර්ථකථන කියවලා තේරුම්ගන්න උත්සාහ කරපු නිසා. මේ තුළ බුද්ධ ජයන්තියෙන් පස්සේ පැහැදිලි වෙනසක් ලංකාවෙ බුද්ධ ශාසනේ වෙලා තියෙනවා. ඒ මොකක්ද? මේ විමුක්තිය පිළිබඳව බලාපොරොත්තු සේයාවක් ඇවිල්ල තියෙනවා දැන්. ඉස්සර තිබුණෙම නෑ. 70 දශකෙට ඉස්සෙල්ලා මිය පරලොව ගිය අයට මේක පිළිබඳව හාංකවිසියක්වත් ලබන්න බැරි වුණා. 70 දශකයේ ඉඳලා මේ වෙනකල් ජීවත් වෙන්න වාසනාව තිබුණු අයට ඒ

පරිණාමය දැකගැනීමේ ශක්තියක් තියෙනවා. ඒක පිළිබඳව ලියවිච්ච වාර්තාගත තොරතුරු තියෙනවා. සමීක්ෂණ තියෙනවා.

ඉතින් අපි අද බලන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ, නැත්නම් අත්දකින්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ කියන විමුක්තිය අපිට උරුමද? නැද්ද? එහෙම නැත්නම් මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය ඉවරද? අලුතෙන් ආයෙ මෛත්‍රී බුද්ධ ශාසනයක් එනකල් ඉන්න ඕනැද? ඉතින් ඒ නිසා මං බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අද තියෙන මේ දේශනා සැසිවාරය තුළ මේක පිළිබඳව සුවඳ මතකයක් අලුත් කරලා මේක අපිටත් කළ හැකියි, නැත්නම් මටත් කළ හැකියි කියන අන්න ඒ හැකි සංඥාව, නැත්නම් මේ සූදනම් ශරීරය, එහෙම නැත්නම් ලෑස්ති මනස සකස් කරල දෙන්න පුළුවන් නම්, ඒකෙ ඒ විමුක්ති සුවඳ තියෙනවා.

ඒ නිසා මට හිතුණා කලින්ම අපි පොඩ්ඩක් වාඩි වෙලා බලමු කියලා. වාඩි වෙලා අපි බලමු මේ **විමුත්තං වා අවිමුත්තං වා** කියලා යම් ආකාරයකට වචනාර්ථයෙන් පෙන්නන්න හදන මේ කාරණාව, නැත්නම් මේ ලිඛිතව දක්වන කාරණාව අපි මේ ගත කරන විනාඩි ස්වල්පය තුළ අපට දැකගන්න, අත්දැකගන්න, විඳගන්න පුළුවන් වෙයිද කියලා. යම් වෙලාවක, මේ සතිය පිහිටුවන වෙලාවක මගේ හිත පිහිටුවලා තියෙන්නෙ අහවල් එකේ කියලා, එහෙම නැත්නම් මගේ ප්‍රතිෂ්ඨාව ලැබිල තියෙන්නේ අහවල් තැන කියලා, අහවල් නිමිත්තේ කියලා දන්නා තාක් කල් "විමුත්ත" හිතක් නෑ. යම් වෙලාවක දන්නවා නම් 'මගේ හිතක් තියෙනවා. හැබැයි කොතන පිහිටලා තියෙනවද දන්නෙ නෑ. මොකේ පිහිටලා තියෙනවද දන්නෙ නෑ. නිමිත්තක් නෑ. නමුත් මම මැරිලා නෑ. මට නින්ද ගිහිල්ල නෑ. මට අසතියක් නෑ' කියලා අන්න ඒ විදිහට ප්‍රතිෂ්ඨාවක් සහිත හිත සහ ප්‍රතිෂ්ඨාවක් රහිත හිත. එහෙම නැත්නම් මේ හිත පහළ වෙන්න අදාළ වෙච්ච හේතුව දැනෙන හිත සහ නොදැනෙන හිත. සමහර විටක මේක හින්දු ආගමේ සඳහන් කරල තියෙනවා ගුණයක් පෙන්නන හිත සහ කිසිම ගුණයක් පෙන්නන්නෙ නැති හිත කියලා - නිර්ගුණ හිත සහ සුගුණ හිත

කියලා. එතකොට භාවනා කරන වෙලාවෙදි බලන්න 'මගේ හිත දැන් ඇසුරු කරන්නෙ අන්න අසවල් අරමුණයි, අසවල් ඉරියව්වයි, අසවල් දේයි' කියල දන්නා තාක් කල් අපේ හිත ඒ අරමුණට වහල් භාවයක් තියෙනවා. මං පොඩි ඉඟියක් මේ දෙන්න හදන්නේ. ඔය අරමුණු දෙකක් මැද නිමිත්තක් නැති කට්ටි පැනිල්ලක් තියෙනවා. නිමිත්තක් නැති පිල් මාරුවක් තියෙනවා. ඔය මැද කැල්ලෙ තමයි අපිට කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ, දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ, අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ අර නිමිත්තත් තිබුණා, මේ නිමිත්තත් තිබුණා. නිමිති දෙක අතරමැද අපි මොකක්දෝ අගාධයක් හරහා තමයි යන්නේ. ඉතින් ඒකට බය වුණොත් අපි භාවනාවේ ප්‍රගමනයට බාධා කරනවා.

ඒ නිසා අපි මේ කරන්න හදන විනාඩි ස්වල්පය තුළ නිමිත්තක් ඇති තාක් කල් අපි ඒ නිමිත්ත දැනගන්නවා. නිමිති දෙකක් අතරමැද, නැත්නම් නිමිත්තක් නැතුව හිත තියෙන අවස්ථාවකුත් දැනගන්නවා. ඒකත් නිවන කියල මම කියන්න හදන්නෙ නෑ. නමුත් ඒක අත්දකින්න පුළුවන් බව අත්දකින්න අපි කය හොඳට සකස් කරගනිමු එයින් බාධාවක් නොවන විදිහට. ඇස් දෙකත් වහගනිමු නිමිති ගන්න එක අඩු කරගන්න. එන ශබ්ද පිළිබඳවත් අපි නොසලකා ඉඳිමු. කන් දෙක වහන්න බෑ නේ. ගඳ, රස, පහස කියන මේ දේවල්වලින් හුස්ම වදින පහස විතරක් තියාගෙන, ඒ අනුව සිදු වෙන බඩේ පිම්බීම හැකිළීමේ පහස විතරක් තියාගෙන, නැත්නම් මේ වාඩි වෙනකොට අපි ආසනයේ පොළවේ කය හැප්පිලා තියෙන පහස විතරක් තියාගෙන අපි බලමු ඒක දිගේ පවත්වාගෙන යනකොට ඒකත් නොදැනෙන වෙලාවක්. ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට යනකොට, නැත්නම් ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට යනකොට ඒ අතරමැදි අවස්ථාව හෝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ක්‍රමක්‍රමයෙන් ගෙවිල ගියාට පස්සේ මේ අනිමිත්තව අපේ හිතේ තියෙන අවස්ථාවක්, චිත්තක්ෂණයක් හෝ දැකගන්න උත්සාහයක් කරමු. නැති වුණා කියල පශ්චාත්තාප වෙන්න එපා. නැති වුණා කියල බය වෙන්නත් එපා. ආන්න ඒ අදහසින් අපි විනාඩි ස්වල්පයක් හිතත් එක්ක ගත කරලා බලමු මෙයා අරමුණකින්

තොරව, ප්‍රතිෂ්ඨාවකින් තොරව, නිදර්ශනයක් පෙන්නන්න බැරි තැනකට ගිය වෙලාවක් තිබුණොත් ඒක පිළිබඳව ඔත්තු සේවයක් ක්‍රියාත්මක කරන්න කියලා මම නිහඬ වෙනවා.

(පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති....)

සියලුදෙනාටම ඒ ගත කරපු වෙලාව 'මම දැන් මෙතන', නැත්නම් වර්තමානයත් එක්ක ගත කරන්න ලැබෙන්න ඇතැයි කියලා උපකල්පනයකින් යුක්තව දවසේ මාතෘකාවට අදාළ කරුණු කීපයක් ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් අපි ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ, සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඉදිරිපත් කිරීම අනුව අපිට අද එල්ල වෙලා තියෙන්නේ මේ "විමුත්ත" "අවිමුත්ත" කියන අවස්ථා දෙක. මේක දෙවිදියකින් මම පොඩි විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරන්නම්. ඊට පස්සේ අපිට පුළුවන් ඒ අනුව අපේ චරිත ලක්ෂණවලට ගැළපෙන විදිහට මේක ඉදිරියට ගෙනියන්න. මේ "විමුත්ත" භාවය අවසානයේ තමයි අපි පරිනිර්වාණය සමාප්ත කරන්නේ. නමුත් ඒ පරිනිර්වාණය සමාප්ත කරන "විමුත්තිය"- ඒක ඉතින් අපිට හිතෙන්නේ මේ ලෝකෙ කරන්න බෑ. මට කරන්න බෑ. මේ ජීවිතේ කරන්න බෑ කියලා ගොඩාක් ඒක ළඟා වෙන්න බැරි තත්ත්වයට පත් කරලා තියෙනවා. නමුත් ඒක ක්‍රමානුකූලව අපි කියන "සඋත්තරං චිත්තං" කියන විදිහට ටිකෙන් ටිකෙන් ටිකෙන් දැනටමත් ඒක තියෙනවා අපි ළඟ. තියෙන්නෙ අතරින් පතරින්. අන්න ඒ අතරින් පතරින් තියෙන එක ළඟ ළඟ ළඟ ළඟ භුක්ති විඳිනකොට තමයි ඒ යාවජීව විමුක්තියක් ලබන්න පුළුවන් වෙන්නේ කියන කතා විලාසයක් තියෙනවා පටිසම්භිද මාර්ගයේ විමුක්ති වර්ග 5 ක් විස්තර කරලා. ඒක විවිධ වචන අනුව විස්තර කරනවා.

පළවෙනිම විමුක්තිය තමයි **තදඞ්ග විමුක්තිය** - ඒ මොහොතේ විමුක්තිය. හිත තියෙනවා, නමුත් ඉස්සෙල්ලා තිබුණේ අහවල් අරමුණේ කියලා දන්නවා. මෙයින් පස්සේ තියෙන්නේ අහවල් අරමුණේ කියලා දන්නවා. මැද මොකක්දෝ දන්නෙ නැති තැනකට හිත ගිහිල්ලා තියෙනවා. එක චිත්තක්ෂණයකට යනවා.

ඒක ආශ්වාසයේ ඉඳලා ප්‍රශ්වාසයට යනකොට අනිවාර්යයෙන්ම යනවා. ඒක අහු වෙන්නෙ නෑ. ඒක දැනෙන්නෙ නෑ. ප්‍රශ්වාසයේ ඉඳලා ආශ්වාසයට යනකොට අනිවාර්යයෙන්ම යනවා. එක චිත්තක්ෂණයක ඉඳලා අනිත් චිත්තක්ෂණයට යනකොට අනිවාර්යයෙන්ම යනවා. මොකද එච්චරගේ ගලනයක් නෑ. එච්චරගේ තියෙන්නෙ තිත් පෙළක්. ඒ තිත් පෙළ තමයි අපි මේ ඉරක් කියලා හඳුනගෙන තියෙන්නේ. අපිට ඒ දවස්වල තිබුණා සීඝ්‍ර ජ්‍යාමිතිය කියල පාඩමක්. ඒක උගන්නන සර් ඇවිල්ල කිව්වා අඛණ්ඩව පවතින තිත් පෙළක ගමන රේඛාවයි කියලා. අපි dot matrix computer එකක අකුරක් ගැහුවොත් තිත් අටකින් තමයි ඔය සියලුම අකුරුම හැදිල තියෙන්නේ. 'ර' යන්න ලියන්නෙත් තිත් අටකින්. 'ග' යන්න ලියන්නෙත් තිත් අටකින්. අපිට පේනවා මේ අකුරේ පැවැත්මක්. නමුත් dot matrix වල බලනකොට තිත් ටිකක් තියෙන්නේ. ඒ ටික යා කරපුවහම අකුරක් පේනවා. අන්න එහෙම යා කරන්නෙ නැතුව බැලුවොත් තිත් දෙකක් අතර හිස් තැනක් තියෙනවා. ඒක අපි හිතින් හදාගන්නවා මේක දිගට තිබුණයි කියලා.

ඒ වගේ තමයි අපි ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට දිගුවක් තියෙනවයි කියල හිතනවා. ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසයට දිගුවක් තියෙනවයි කියල හිතනවා. හැබැයි ඒක උපකල්පනයක් විතරයි. මේකට ලෑස්ති වෙලා යන්න පුළුවන්. ගිහිල්ල බලනකොට පේනවා ආශ්වාසයේ තිබ්බ හිත නෙවෙයි ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන්නෙ. වෙන හිතක්. ඒ දෙක අතරමැද මොකක්දෝ වෙස් මාරුවක්, හැව හැලීමක්, පරිණාමයක්, වයසට යෑමක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. අන්න ඒක වහන එක තමයි මාරයා කරන්නේ. ආශ්වාසය පෙන්නනවා, ප්‍රශ්වාසය පෙන්නනවා, අතරමැද පෙන්නන්නෙ නෑ. ඒ දෙක අතරමැද මේ තදංග වශයෙන් තියෙන - විමුක්තිය කියන්නකෝ, එහෙම නැත්නම් මේ ගැලවුම් මාර්ගය කියන්නකෝ - අන්න ඒක දකින්න පුදුමාකාර සූක්ෂ්ම චීනක්කණ්ණාඩියක් අල්ලන්න ඕනෑ. නැත්නම් අපිට පේන්නේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය දිගට යන ගමනක්. එහෙම එකක් නෑ. ඉතින් ඊට පස්සේ ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පහස මේ

සියල්ලගේම මේ තිත් ඉරිවලින් ඇඳපු එක රේඛාවක් කරගෙන තමයි අපේ "සමාහිතං වා චිත්තං" කියන එක වැඩ කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් "සඋත්තරං වා චිත්තං" කියන එක දැනගන්නේ. හැබැයි මේකෙ තිත් පෙළක් තියෙන්නේ. ඒ තිත් පෙළෙන් ඕනෑ දෙයක් මවාගන්න පුළුවන් ඕනෑම කෙනෙකුට.

ආන්න ඒ වගේ මේ දකින හුස්ම කැඩී කැඩී යනවයි කියන එකට පසුකාලීන බුද්ධාගමේ ඇති වෙච්ච නිකායක් තමයි 'ක්ෂණභංගුර වාදය' කියන එක. ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් අතර සම්බන්ධයක් නැහැ. ක්ෂණයක් ක්ෂණයක් අතර තියෙන්නෙ භංගුර භාවයක්. හරියට රටහුණු කැල්ලක් කඩලා යනවා වගේ. දිරච්ච ලී කැල්ලක් කඩලා යනවා වගේ. පෙනුමට ගුළිය පේනවා. නමුත් එතන තියෙන්නේ පුංචි පුංචි අංශු තොගයක්. අතට දාපුවහම කඩලා යනවා. මේකට පුදුම බයයි. අපි මේ අල්ලන අල්ලන දේ කැඩිල යනවා කියලා පුදුම බයක් තියෙනවා. ඒ නිසා අපි මේවා ස්ථාවර කරන්නයි දඟලන්නේ. අන්න ඒ වරදවලා පිහිටුවාගත්ත හිත නිසා විමුක්තිය තදංග වශයෙන් එන එක උච්ඡේදවාදයකට දාලා, එහෙම නැත්නම් ඒක නාස්තිකවාදයකට දාලා තමයි ලෝකයා කතා කරන්නේ. අපිට උගන්නලා තියෙන හැම විෂයක්ම මේ අනිත්‍යයට විරුද්ධව ගිය විෂයයක්. ලෝකය නිත්‍ය කරන්න, නිත්‍ය ගිණුමක් අපිට තියාගන්න, නැත්නම් සෞඛ්‍යය නිත්‍ය කරගන්න, නිත්‍ය දේපළ හදන්න, ගෙවල් දොරවල් වශයෙන් හඳුනගන්න, නා නා ප්‍රකාර විදිහට කරන්න හදනවා. නමුත් මේ සියල්ලම අනිත්‍ය බව පිළිගන්න බැරි, එහෙම බලන ගතියක් අපි ළඟ නැති නිසා.

ඒ නිසා මේ තදංග විමුක්තිය හැම වෙලාවෙම අපි ළඟ තියෙනවා. අපි ඒක නොදකින්නයි වැඩ කරන්නේ. කවදද අපේ හිත ඒ අතරමැද දකින්න කැමති වෙයිද කියන එකයි, දැකීමයි දෙකම එකයි. මේක අපි හිතමු යම් වෙලාවක අපි මේක දක්නාසුලුව, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අතර වෙනසක් තියෙනවාද? - ආශ්වාසයක් ඇතුළෙ ආශ්වාස දහස්ගානක් තියෙනවා. ඒ පුංචි ආශ්වාස අතරත් වෙනසක් තියෙනවාද? හිඩසක් තියෙනවාද? කියල බැලුවොත්,

හිඩැස් ටිකක් විතරයි තියෙන්නේ. ඕක තමයි ක්‍රියාවලියක් කියල අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ. ඒක තමයි ඔය holographic රූප තියෙන්නේ. ඒකෙ මනුස්සයෙක් කතා කර කර ඉන්නවා. අත දන්න පුළුවන් මනුස්සයා අතරින්. ඒක පොඩි ඉන්ද්‍රජාලයක් විතරයි. ඒක පිටරටවල කෞතුකාගාරවල පෙන්නල තියෙනවා කුරුලු කූඩුවේ අම්මා ඇවිල්ලා පැටියන්ට කවනවා ත්‍රිමාන රූපෙ පේනවා. ඒක ආලෝකයෙන් හදන දෙයක් විතරයි. ඉතින් ඒ වගේ අපි මේ තියෙනවා කියල බලන දේ තදංග වශයෙන් විමුක්ති කරන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක තිබුණට පේන්නෙ නැත්තෙ අපි නිත්‍ය සංඥාවේ ඉන්න නිසා. මේක දැනගෙන භාවනා කරන එක්කෙනාට අපි විපස්සනා භාවනා කරනවයි කියල කියනවා. ඒක අනිත්‍ය කියන වචනයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ.

මේක දිගේ යනකොට අර ඇති වෙච්ච හිඩස ටිකක් ලොකු කරලා පෙන්නනවා. පදසයක් වශයෙන් ලොකු කරලා පෙන්නනවා. ඒකට කියනවා විෂ්කම්භනය කියලා. ඒක උදාහරණයක් වශයෙන් පෙන්නන්නේ, අපි හිතමු පරණ වැවක සැල්වීනියා හරි පාසි හරි බැඳිලා තියෙනවයි කියලා. ඒ ගෙදරට අමුත්තෙක් ආවට පස්සේ ඒ ගෙදර ඉන්න එක්කෙනෙක් කියනවා ‘අන්න අර වැවට ගිහිල්ලා වතුර කළයක් අරන් වරෙන්කෝ’ කියලා. එයා එතන ඉඳලා බලලා කියනවා ‘එතන වැවක් නෑ තණ පිටියක් තියෙන්නෙ’ කියලා. ‘වතුර ගන්නෙ කොහෙන්ද?’ කියල අහනවා. ඊට පස්සේ කියනවා ‘ගිහිල්ලා ඔය පාසි ටික එහෙ මෙහෙ කරන්නකෝ. එතකොට යට වතුර තියෙනවා’. නැත්නම් එයාට පේන්නේ තණ තිල්ලක් වාගේ. ඔය සැල්වීනියා වැව්වේ සුද්දා ඇවිල්ලා මේක තණ පිටියක් කියල හිතලා අහස් යාන්තරා බායි කියලා. බාලා යටට ගිලෙයි කියලා දෙවෙනි ලෝක යුද්ධෙට ගෙනැල්ල වැව්වේ ඕක. මොකද, හරි තැන්නට වැවෙනවා නේ. අපි හිතමු ගෙදරට ආපු අමුත්තෙකුට ‘අන්න අර වැවට ගිහිල්ලා වතුර කළයන් අරන් වරෙන්’ කිව්වහම වතුර ගේන්න බෑ. එයාට කිව්වොත් කළේ අරගෙන පොඩ්ඩක් කලතන්න කියලා අර පාසි අතරමැද වතුරත් තියෙනවා. ඒ මනුස්සය කළෙන් වතුර අරගෙන ආවයි කියල හිතමුකෝ. ටික

වෙලාවක් ගියහම මොකද වෙන්නේ? ආයිත් අරක තිබුණු ගානට තණ නිල්ලක් වාගේ වැහිලා යනවා. වතුර ගන්නකල්, කලතනකල් අරක තණ පිටියක්. තණ පිටියක් නෙවෙයි. වැවක පාවෙන පාසි ටිකක්. මේ පාසි විතරයි අපි දකින්නෙ ලෝකෙ. යට තියෙන වතුර දකින්නෙ නෑ. ඉතින් ඒකට හේතුව මොකක්ද? වතුර ගත්ත ගමන් ආයෙත් ඇවිල්ල අරක යා වෙලා හිටිනවා.

ඒකට කියනවා **විෂ්කම්භන විමුක්තිය** කියලා. එයාට තේරෙනවා මේ තණ නිල්ල වගේ පෙනුණට ඇතුළෙ තියෙන්නෙ වතුර. ඒ විෂ්කම්භන විමුක්තිය තමයි ධ්‍යානවලදි අපි ලබන්නේ. විනාඩි 10 ක්, 15 ක්, 20 ක්, 30 ක් කෙලෙස් නැතුව අරමුණකම හිත පවත්වන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ වුණාට මේක නැවත වහ එළාගන්න ගතිය, අර වතුර කඳ වහගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ අර කෙලෙස් කියන්නෙ මතුපිට පාවෙන පාසි ටිකක්. අර ඇතුළෙ තියෙන පිරිසිදු ජලය හැම වෙලාවෙම වහලා දනවා. සතිය කරන්නේ ඕකට බය වෙන්නෙ නැතුව ගිහිල්ලා ගලක් ගහලා බලනවා. කළයක් දලා හොල්ලනවා. එතකොට වතුර තියෙනවා. අපේ හිත ඒ තරම්ම පිරිසිදුයි. අපේ හිත ඒ තරම්ම, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වචනයෙන්ම කියනවා නම්, ප්‍රභාෂ්වරයි. ඒ ප්‍රභාෂ්වර හිතේ තියෙන අර පාසි ටික විතරයි අපි දකින්නේ. දන්න කෙනාට පේනවා මේක ඇතුළේ විෂ්කම්භනය කරලා බැලුවොත් තාවකාලිකව යන්න පුළුවන්. ඒකට කියනවා විෂ්කම්භණ විමුක්තිය කියලා.

එහෙම කෙරුවට පස්සෙ එයාට හිතෙනවා පාසි ටික ඔක්කෝම අයින් කරන්න ඕනෑ කියලා. හරි මහන්සි වෙන්න ඕනෑ. එහෙම කරන ශ්‍රමදන තියෙනවා; සැල්වීනියා ඉවත් කිරීමේ ශ්‍රමදන, පාසි ඉවත් කිරීමේ ශ්‍රමදන. මොකද, දැන් කාලෙ හැටියට නම් හොඳ කාබනික පොහොරක් ඒක. එතකොට වැවේ සම්පූර්ණයෙන්ම පදසය විවෘත වෙනවා. එතකොට **සමුච්ඡේද ප්‍රහාණය** කියල කියනවා. අර පාසි පොඩ්ඩක් ඇත් මෑත් වීම නෙවෙයි. අයින් කරලා ගන්න විමුක්තිය, නැත්නම් පිරිසිදු ගතිය.

මෙහෙම කළාට පස්සේ එයාට හිතෙනවා මේ ආපහු පාසි බැඳෙනවයි කියන්නේ, ආපහු කෙලෙස් එනවයි කියන්නේ මේ කාමය. අපි මේ ආශා කරන වස්තු. අපි මේ ආශා කරන නෑදෑයෝ. අපි මේ ආශා කරන නිශ්චල චංචල දේපළ. ඒවාට ඒ තරම්ම කැමැත්තෙන් හිටපු නිසා අපි ඒගොල්ලො අතහරින්න ගියාට ඒගොල්ලො අපිව අතහරින්නෙ නෑ. ඒවා ආයිත් ඇවිල්ල අපිව වහ එළාගන්නවා. ඒක මේ පැවිද්දන්ට නෑ කියල හිතන්න එපා. පැවිද්දන්ටත් ඒක තියෙනවා. මොකද, පැවිද්දගෙ හිත පැවිදි වෙලා නෑ නේ. කය විතර නේ පැවිදි වෙලා තියෙන්නේ. එයා තාමත් ජීවත් වෙන්නෙ අතීතයත් එක්ක. තාමත් ජීවත් වෙන්නේ අනාගතයත් එක්ක. තාමත් ජීවත් වෙන්නේ නැන්දම්මලා, මාමලා, නැත්නම් ගුරු හාමුදුරුවෝ, අර ස්වාමීන් වහන්සේ, අර වත, මේ වත කියාගෙන තමයි ජීවත් වෙන්නේ. සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයට ගියාට පස්සේ එයාට තේරෙනවා මේක දිගට පවතින්න නම් නිස්සරණයක් අවශ්‍යයි කියලා. අපි මෙතෙක් හොඳයි කියල එකතු කරපු යමක් තියෙනවා නම් ඒ සියල්ලම නිසා සංසාරෙ වැඩෙනවා. ඒ දේවල්වලින් වෙන් වීම, එහෙම නැත්නම් අපි කිව්වොත් කාම විතක්ක වෙනුවට නෙක්ඛම්ම විතක්කය. අපි මේ ප්‍රයෝග ඥාන, භෞතික ඥාන, ලෝකායත ඥාන කියන්නෙම කාම විතක්ක. එතකොට කවදාක්වත් නෙක්ඛම්ම විතක්කයක් එන්න බෑ. දැන් මෙතෙන්ට ගිය කෙනාට - මං හිතන්නෙ නෑ ඔක්කෝටම මේක ගෝචර වෙයි අදාළ වෙයි කියලා - මෙතෙන්ට ගිය කෙනාට තේරෙනවා මේ නෙක්ඛම්ම විතක්කය එන්න නම් මේ කාම විතක්කයන්ගෙන් නෛෂ්ක්‍රම්‍යයක්, නිස්සරණයක් වෙන්න ඕනෑ. ඔය මං ඉන්න ආරණ්‍යයට කියන්නේ නිස්සරණ වනය කියලා. නිස්සරණය කියන්නෙ නිවනට නමක්. ඊට පස්සෙ එයා ජීවන රටාව හඳුගන්නවා මිනිස්සු මොන දේට මොන විදිහට ආශා කළත්, මගේ ළඟ කොච්චර ඒවා තිබුණත්, ඒවා හිතේ කහටක් බැඳිල තියෙන තාක් කල් අර සම්පූර්ණ විමුක්තියකට අපිට ඉඩ නෑ. හැබැයි මම සෑහෙන්න මේ වෙනකොට වැඩේ කරගෙන තියෙන්නේ. තව ටිකයි තියෙන්නේ. ඒකටත් යගදා පහරක් ගැහුවා වගේ බිඳිලම යන්න, ගල

කුඩු වෙන්නම ගහනවා වගේ ඒ සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් පස්සේ **නෙක්ඛම්ම විමුක්තිය** කියල එකක් තියෙනවා. නික්මීමක් ඇති වෙනවා. අර අනිත් කට්ටිය බැඳෙන දේවල් දැනගෙන, මම බැඳෙන දේවල් දැනගෙන ඒකටම ඇහැ ගහගෙන ඉන්නවා. අර ගිය පාර කෙරුවා වගේ. දෙරටුපාලයෙක් තමන්ගෙ ගබඩාවට හෝ ඇතුල් නුවරට හෝ ඇතුල් වෙන අයගේ නම් බලාගෙන ඉන්නවා වගේ. නම් ගම් හොයනවා වගේ.

හොයන්න බලන්න ගියාට පස්සෙ තේරෙනවා අපේ යටිහිත ඔය කොච්චර භාවනා කළත් අරක නම් නැතුව බෑ කියල මොකක්දෝ තියාගෙන ඉන්නවා. අපේ ස්ථිර භාවයට, දරුවන්ගේ ස්ථිර භාවයට, රටේ ස්ථිර භාවයට, සිංහල බුද්ධාගමේ ස්ථිර භාවයට දේවල් අල්ලනවා. අන්න ඒ වෙනුවට යම් කිසි කෙනෙක් නික්මීමට, නැත්නම් නිස්සරණයට ගියොත් එයා අර ගින්දර නිවුණට ගිනි අඟුරු තියෙනවා නේ. අන්න ඒ අඟුරු දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ගිනි දැලූ නගින්නෙ නෑ. දැන් ඒකට ඉන්ධන නෑ. දර නෑ. නමුත් ගිනි දැලූ තියෙනවා. එතකොට තේරෙනවා මේක නිවෙන වෙලාවෙදි එයාට ඕනැ නම් මේකට වතුර ටිකක් දාපුවහම ගින්න එහෙම්ම ඉවර වෙලා යනවා. ඒකට කියනවා **පටිප්පස්සද්ධි විමුක්තිය** කියලා - ලබපු දේ තහවුරු කරගැනීම.

ඒවා ටිකක් ගැඹුරුයි. ඒවා ඉතින් බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලාට ආර්ය ලෝකයේ භාවිත වෙන දෙයක්. නමුත් මම මේ පෙන්නන්න හැදුවේ ඒකෙ තියෙනවා 'තදංග නිබ්බුති' කියල එකක්. මේ අපි බණ අහන වෙලාවෙත් නිකන් සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදින වෙලාවෙත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන වෙලාවෙත් ආශ්වාසයේ ඉඳලා ප්‍රශ්වාසයට යනකොටත් එතන පොඩි අගාධයක් තියෙනවා. වමේ ඉඳල දකුණට බර මාරු වෙනකොට එතන මොකක්දෝ පැලඉරක් තියෙනවා. අන්න ඒක බලන්න පුරුදු වෙනවා නම් සතිය, අරමුණෙන් අරමුණට මාරු වෙනකොට සතියට මොකද වෙන්නේ කියල දැන බලනවා. මෙතෙක් කරල තිබුණේ පවතින අරමුණක පවත්වන්න නේ. නමුත් බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට දීලා තියෙන්නේ තට්ටු

මාරු අරමුණු නේ. වම දකුණ, පිම්බීම හැකිළීම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. දැන් හෙමීහිට මේ දෙක අතර මාරු වෙනකොට තියෙන දේ බලන්න ගියොත් පේනවා. ඒ නිසා බුරුම භාෂාවෙන් කියනවා, මෙතෙක් පෙනුණෙ නැත්තෙ බලපු නැති හින්ද. බලනවයි කියන එක තමයි අප්‍රමාදය කියන්නේ. බලනවයි කියන එකට තමයි විපස්සනා කරනවයි කියන්නේ. බලනවයි කියන එකට තමයි හරහා බලනවයි කියන්නේ. ඉතින් එහෙම බලන කෙනාට සාමාන්‍ය ලෝකයා කියන්නේ මෙයා නාස්තිකවාදියෙක්. හැම දේකම පැලඉරි බලනවා. හැම දේකම කැඩිච්චි බිඳිච්චි තැන බලනවා. ඒ නිසා මේ විදුහුරු ලෝකය කැමති නෑ.

ඉතින් ඒක පිළිබඳව සෞන්දර්යාත්මකව ඉදිරිපත් කරපු ජපන් ජාතිකයෙක් කියනවා, ඉතාම පැරණි පිඟන් මැටි භාණ්ඩයක් කැඩුණට පස්සේ ඒ මිනිස්සු ඒක විසි කරන්නෙ නෑ. ඒකෙ අඩු තැන් රත්තරනින් පුරවලා ගේ ඉස්සරහම තියෙන ෂෝකේස් එකේ තියල තියනවා අපි ළඟ මෙච්චරක් පැරණි පිඟන් භාණ්ඩයක් තියෙනවා කියලා. අත්තා මුත්තා කිරිකිත්තා කාලෙ එකක්. ඒකට රත්තරන් වැඩ දන්න දන්න වටිනාකම වැඩි වෙනවා. විසි කරන්නෙ නෑ. මොකද අර පැලඉරේ තියෙනවා ඉතිහාසයක්. අපි මේ මෙතෙක් කල් වැඩ කළේ පැළිච්ච නැති භාජනවල නේ. නමුත් ඔය හැම භාණ්ඩයකම ඇතුළත දහසකුත් එකක් හුළං ඉරි තියෙනවා. බිම වැටිච්චහම කැඩෙන්නෙ ඕවායින් තමයි. කැඩෙන්න ඉස්සෙල්ලා කැඩිලා තියෙන්නෙ ඕක. අන්න ඒක දැක්ක නම් භාණ්ඩයක් බිම වැටිලා කැඩුණයි කියල කනගාටු වෙන්න දෙයක් නෑ. ඕක කොහොමටත් කැඩිල තියෙන්නේ. වැටුණට පස්සෙ තමයි කෑලි වෙන් වෙන්නේ. ඉතින් බුරුම භාෂාවෙන් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා කියනවා භික්ෂූන් වහන්සේලා කරන මේ මහණකමේ තියෙන විහිළු ගැන කතා කරනකොට **අනිච්ච නිච්චං සමණා වදන්ති සටසස භිනෙන කලහං කරොන්ති.** ස්වාමීන් වහන්සේලා නිතරෝම අනිත්‍ය දේශනා කරනවා නිත්‍ය වශයෙන්. අනිච්චං අනිච්චං අනිච්චං අනිච්චං කියල කියනවා. හැබැයි කැපකාරයා පන්සලේ තියෙන කළේ කැඩුවොත් එහෙම ඌට ගහනවා. මේ මැටි කළේ කැඩුවට

ගහනවා. හැබැයි බණ කියන්නෙ හැම වෙලාවෙම 'අනිච්චයි අනිච්චයි' කියලා. හැබැයි කැපකාරයා කළේ කඩපුවහම **සටසස භිනෙන කලහං කරොන්ති**. ඉතින් අපි පුදුම විහිළුවක් කරන්නේ මේ කරන වැඩේදි.

ඒක නිසා අපි මේ විමුක්තිවල - තදංග විමුක්ති, විෂ්කම්භන විමුක්ති, සමුච්ඡේද විමුක්ති වගේ කරගෙන යනකොට අපිට තේරෙනවා දැන් භාවනාවක් යනවා. ඒ භාවනාවේ අරමුණක් නෑ. නිමිත්තක් නෑ. ඉඳගෙන ඉන්නවාද දන්නෙත් නෑ. හැබැයි මොකක්දෝ මේ දන්නා ක්ෂේත්‍රයක ඉඳලා නොදන්නා ක්ෂේත්‍රයකට ගමනක් තියෙනවා. කියාගන්න පුළුවන් තැන ඉඳලා කියාගන්න බැරි තැනට ගමනක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අර කියන මමයාට අයිතිවාසිකම් කියන්න බැරි අත්දැකීමකට අපි පිවිසෙනවා. මෙන්න මේක හරියට අසාධ්‍ය රෝගියෙක් දැඩි සත්කාර ඒකකයට ගෙනියලා ඒ වෙලාවෙදි විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ බැල්ම පිට හිටියොත් ඔය හාට් ඇටෑක් එකක් ආවත් එච්චර බය වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒකට පිළියම් ක්‍රම තියෙනවා. නමුත් පමා වුණොත්? ඒ වෙලාවෙදි කාලයේ බොහොම හරිම වටිනාකමක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ හොඳට දන්න කෙනෙකුට ගිහිල්ලා මේක කිව්වොත් - භාවනා කරනකොට ඔය හිත පිට යනවා කියලා කියන්නේ, නැත්නම් වරදිනවා කියල කියන්නේ කෙලෙසයක් වෙන්නත් පුළුවන්. අර අතරමැද දකින එක වෙන්නත් පුළුවන්. ඒකට තියෙන බය නිසා අපිට මානසික රෝග ඇති වෙනවා. අපිට පාළු ගතිය ඇති වෙනවා. අපිට කම්මැළි ගති පහළ වෙනවා. 'භාවනා කරන්න බෑ. හරිම මුස්පේන්තුයි. මොනවා වෙනවද දන්නෙ නෑ. කොහේ යනවද දන්නෙ නෑ' කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන භාෂාවෙන් දේශනා කරන්නේ මේ තදංග, විෂ්කම්භණ, සමුච්ඡේද වශයෙන් යනකොට එයාට අනිමිත්ත අහු වෙන්න පටන්ගන්නවා කියලා. නිමිත්ත දිගේ ගිහිල්ලා නිමිත්ත නැති තැනට යනවා. එතකොට මේ අනිමිත්ත කියන එක නාස්තික වචනයක්. නිමිත්තක් නෑ කියන එකයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිමිත්තක් කියන්නේ සියල්ලම

කෙලෙස් කිව්වොත් සමහරුන්ට දරාගන්න බැරි වෙයි. නිමිති වෙන හැම දෙයක්ම කෙලේසයක්.

ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ මේ අද තියෙන ව්‍යසන තත්ත්වවල ඉන්න මිනිස්සුන්ට තවත් ගිනිගෙඩියක් දෙන්න නෙවෙයි මේ මෙහෙම කතා කරන්නේ. ඒ ව්‍යසන දෙකක් මැද අනිමිත්තක් තියෙනවා. අන්න ඒ අනිමිත්ත දැක්කා නම් තේරෙයි මේ නිමිති අල්ලන්න ගිහිල්ලා තමයි සංසාරෙ ඇල්ලුවේ. ඒ දෙකක් අතරමැද තියෙන හිස් තැන ඇල්ලීමේ දක්ෂකමක් පුරුදු කෙරුවා නම්, අනිමිත්ත අහු වුණාට පස්සේ එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා අනිමිත්තෙහි ගෑණු පිරිමිකමක් නෑ. අනිමිත්තෙහි පෝසත් දුප්පත් භේදයක් නෑ. අනිමිත්තෙහි ගිහි පැවිදි භාවයක් නෑ. අනිමිත්තෙහි බාල මහලු වයස කියල එකක් නෑ. ඒක සංස්කාරයක් වෙන්නෙ නෑ. නිමිත්තක හැම විටම වෙනස් වීම සහ නැති වීම තියෙනවා. අනිමිත්තෙහි කවදක්වත් **අජාතං අභූතං අකතං අසඞ්ඛතං** කියලා අනිමිත්තේ හටගැනීමක් නෑ, අනිමිත්තේ ජරාවට යෑමක් නෑ, අනිමිත්තේ නැති වීමක් නෑ. ඒක අල්ලගෙන කාටවත් ගැහෙන්නත් බෑ. මේක මගේ කියාගන්නත් බෑ. අන්න එතෙන්ට යනකොට මේ අනිමිත්ත, විද්‍යා ලෝකයේ සර් අයිසෙක් නිව්ටන් විසින් පවතින දේ මුල්කරගෙන ගුරුත්වාකර්ෂණය සහ වස්තු පුදුම විදිහට මැනල කිරල හඳට යනකල් අපිව ගෙනිච්චා. නමුත් අයින්ස්ටයින්ගේ කාලෙට එනකොට මේ හැම දෙයක්ම ඇති වෙලා තියෙන්නෙ ශක්ති විශේෂයකින් කියලා $E = mc^2$ කියන සමීකරණය පෙන්නුවා. හැම ස්කන්ධයක්ම ශක්තියක් බවට පත් වෙච්චහම ශක්තියට ස්ථානයක් නෑ. ශක්තියට ගුරුත්ව ශක්තියක් නෑ. ශක්තිය තියෙන්නෙ හැම තැනම. Non-local කියල කියනවා. ඉතින් මේක දැකපු ගමන් මුළු විද්‍යා ලෝකෙම පුදුමාකාර පෙරළියකට පත් වුණා. මේ හැම දෙයක්ම ස්ථානගත වෙච්ච, ගුරුත්වාකර්ෂණයක් තියෙන, හැඩයක් තියෙන දෙයක් වුණාට මේවා ශක්ති. මේ ශක්තිවල ස්ථානයක් නෑ. තියෙන්නෙ ක්ෂේත්‍රවල.

ඉතින් මේක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ 1940 ගණන්වල ලියපු 'ශමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය' පොතේ ද්‍රව්‍යයෙන් අද්‍රව්‍ය මැවීම සහ අද්‍රව්‍යයෙන් ද්‍රව්‍ය මැවීම කියලා ලියලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගාව ඔච්චර ලොකු විද්‍යාගාර තිබුණෙත් නෑ. මොකුත් නෑ. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලිවම දේශනා කරලා තියෙනවා ඕනෑම නිමිත්තක් තියෙන තාක් කල් සංසාරේ. නිමිත්ත අනිමිත්ත වෙනකොට ඔය තදංග විමුක්ති, විෂ්කම්භන විමුක්ති පහු කරගෙන ගිහිල්ලා තමන්ට තේරෙනවා මේ හිස් තැන් රාශියක් මේකෙ තියෙන්නේ. අපි මේක තුළ තියෙන තිත් දකලා මේක ගෑනියක් කියලා, පිරිමියෙක් කියලා, ශබ්දයක් කියලා, රූපයක් කියලා හිතාගත්තට පස්සේ ඒක ඒක බවට පත් වෙනවා. මේ තරම් මේක මායාකාරී නම්, **අප්පණිධි** කියල වචනයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, මෙයා කවදක්වත් මේක පිළිබඳව ඉස්සරහට බලාපොරොත්තුවක් ඇති කරගන්නෙ නෑ. **පණිධිය** කියන්නෙ නිධානයක්, නිධියක්, බලාපොරොත්තුවක්, එහෙම නැත්නම් තමන් ඉදිරියට යෑම සඳහා තියාගත්ත එල්ලයක්. ඒ එල්ලය තියෙන්නෙ මේ ඉදිරියේ හම්බ වෙන දේ හොඳ නිසා. ස්ථාවර නිසා. මමයා පෝෂණය කරයි කියන නිසා. නමුත් යම් වෙලාවක අනිමිත්ත දැක්කා නම් - ඒක උදාහරණයකට කියනවා, හොඳටම දිරච්ච ලුනුමිදෙල්ල ලෑල්ලක් ගත්තොත් අපි ඕකෙ කැටයම් කොටන්න යන්නෙ නෑ නේ. ඕකෙන් මොන ගෘහ භාණ්ඩෙ හැදුවත් දන්නවා මේක දිරල තියෙන්නෙ. ඉතින් කැටයම් කොටන්නෙ නෑ නේ. කොටලා වැඩක් නෑ නේ. කැටයම් කොටනවා නම් කැටයම් කොටන්නේ හොඳ හයිය හක්ති තියෙන ලීයක නේ. අපි මේ අද ලෝකෙ මේ කැටයම් කොටන්නේ, අපි මේ කරන රූපලාවණ්‍ය කරන්නේ, මේ ආලවට්ටම් කරන්නේ මේක තියෙනවයි කියල හිතාගෙන නේ. ඒකනේ මේ බලාපොරොත්තු තියෙන්නේ 'මගේ දරුවාට මේ දේ වෙන්න ඕනැ. මගේ යාළුවට මේ දේ වෙන්න ඕනැ. අම්මට මේ දේ වෙන්න ඕනැ' කියලා අපි මේවා බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ මමයා තහවුරු කරන්න නේ. 'මගේ දරුවා නේ, මගේ

අම්මා නේ, මගේ දේවල් නේ' කියලා අල්ලන්න යනකොට මේ "අප්පණිහිත" කියන වචනෙට ගියාට පස්සේ අපි බලාපොරොත්තු සුන් වෙච්චි ජාතියක් බවට පත් වෙනවා.

ඒක නිසා මං කියෙව්ව හොඳම වචනයක් තිබුණා විශ්වවිද්‍යාලෙ ඉන්න කාලෙ 'බලාපොරොත්තු සුන් වීම පිළිබඳ බලාපොරොත්තුව' කියලා. 'Have an appointment with the disappointment' කියලා. මේක කියවනකොට මම පුදුමාකාර විදිහට කරකවල අතඇරියා. අපි බලාපොරොත්තු වෙන හැම බලාපොරොත්තුවක්ම සුන් වෙනවා නම්, බලාපොරොත්තුව සුන් වීම පිළිබඳ බලාපොරොත්තුවට මොකද වෙන්නේ? එයාට වෙන්න දෙයක් නෑ දැන්. ඒකට කියනවා "අප්පණිහිත" කියලා. ඊට පස්සෙ **අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත.** මේ ශූන්‍ය වූ දෙයක් අල්ලගෙන ඒකෙ මේ රූප ද්‍රව්‍ය නාම ද්‍රව්‍ය මවාගෙන - අර පොඩි ළමයි සෙල්ලම් ගෙයක උයනකොට පොල්කට්ටට මුට්ටියක් කියල කියාගෙන, වැලි ටිකක් අරගෙන බත් කියල කියාගෙන, වදමල් පෙති ටිකක් කපල දාලා ඒකට ව්‍යංජන කියාගෙන, උඹ අම්මා කියාගෙන, මම තාත්තා කියාගෙන සෙල්ලම් කරනවා නේ. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළේ කුමර කුමරිකාවන්ගේ වාලුකා ක්‍රීඩාවක් වගේ කියලා. මේකෙ නේ මේ අපි ඊර්ෂ්‍යා ක්‍රෝධ මාන කරන්නේ. මේකෙ නේ අපි මේ කුට්ටි කඩාගන්න හදන්නේ. ඒ මොකද? මේකෙන් විමුක්ත වීම පිළිබඳ නෙවෙයි අපිට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ. අපිට ඕනෑ වෙලා තියෙන්නේ ලොකු කුට්ටියක් කඩාගන්න. ඕක කඩාගත්ත කට්ටියත් මැරෙනවා. කුට්ටි කඩාගත්තයි කියලා මොකක්වත් ඉතුරු වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ විමුක්තිය පිළිබඳව තියෙන "අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත" කියල පෙන්නන්නේ මේ නිවනට කිට්ටු වෙනකොට අපේ අගයන් ආඩම්බරයන්ට වෙන දේ. හැම දේම ගුල්ලෝ ගහනවා. හැම දේම අනිච්ච විතරක් නෙවෙයි, දුකක් බවට පත් වෙනවා. හැබැයි ඉතින් පොඩි සහන් එළියක් තියෙනවා ඒ දුක මගේ නෙවෙයි. අනාත්මයි. ඉතින් ඒ දුක් දෙන දේ 'මම'

කියාගන්නවා නම් සංසාරේ. ඒ දුක් දෙන දේ මගේ නෙවෙයි කියන්න පුළුවන්. ඒ හිස් තැන මගේ නෙවෙයි. මට කියාගන්න බෑ. මොකද එහෙම යමක් තියෙනවා නං නේ මගේ කියාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ ශුන්‍යතා දර්ශනය, එහෙම නැත්නම් ක්ෂණභංගුර වාදය, එහෙම නැත්නම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදපු ඒ දේවල් අද ථෙරවාදී බණක කවදක්වත් කතා කරන්නෙ නෑ. හැබැයි පොතේ තියෙනවා. පැහැදිලිවම ලියවිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒක කියවනකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් මල් පූජා කරන, බුද්ධ පූජාව තියන සාමාන්‍ය ආගමික වතාවතකට ගිහිල්ලා මෝරනකොට මෝරනකොට ඒක තුළ තියෙන විමුක්තිය දකගන්න පුළුවන් විදිහට කතා කරනවයි කියන එක අපූර්ව සිද්ධියක්. ඒ අපූර්ව සිද්ධිය ණයට අරගෙන ඒක කරන්න බෑ. ඒක තමන් යම් ප්‍රමාණයකට අත්දැක්කට පස්සෙ තමයි කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ අපි එකතු කළා නම් යම් කිසි දෙයක්, ඒ එකතු කරපු සියල්ලම දුක පිණිස පිහිටනවයි කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා **පෙමතො ජායති සොකො. තණ්හාය ජායතී සොකො.** අපි යමකට ප්‍රේම කළා නම් සියල්ල දුක පිණිස පිහිටනවා. අපි යමකට තණ්හා කළා නම් දුක පිණිස පිහිටනවා. ඊට පස්සෙ ටිකක් ගැඹුරෙන් ඒක කියනවා අපි මේ තණ්හා කරන, ප්‍රේම කරන සියල්ලම සංස්කාර. ඒක මං හිතන්නෙ කවුරුත් එහෙම වාදයකින් තොරව පිළිගන්නවා. **සබ්බෙ සංඛාරා දුක්ඛා** - සියලුම සංස්කාර වස්තු දුක පිණිස පිහිටනවා.

ඉතින් මේ අපි කරගෙන යන "සළුත්තර" හිතින් කරන්නේ ගොඩාක් සංස්කාර තියෙන දේවල් පොඩි සංස්කාරයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. පොඩි සංස්කාර ඊටත් වැඩිය සියුම් සංස්කාරයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. කරලා කරලා කරලා, සියුම් කරලා සියුම් කරලා, අර රත්තරනේ මල අරින්නා වගේ අන්තිමට තේරුම් අරගන්නවා 'සංඛාර උපේක්ෂාව' කියල එකක්. සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි සම සිත සම මෙත. ඒක තමයි සතිය හඳුන්වල දෙන මූලික ලක්ෂණය. සියලුම දේ විෂයයෙහි පංගුපේරු බෙදන්නෙ නැතුව එන විදිහට බලන්න. ඒකට ඉංග්‍රීසියෙන්

කියන්නේ choiceless awareness කියලා. ඉතින් ඒක තමයි මගේ ජීවිතයේ මට කනට ගැහුවා වගේ ඇහිච්ච දේ. දකින දේ තෝරන්න බේරන්න යන්න එපා. තෝරන්නෙ බේරන්නෙ තමන් ඒකට දෙන අගයන් ආඩම්බරයන් හැටියට තමයි. ඒවා හැම වෙලාවෙම නිමිත්තක් වෙනවා. ඒවා හැම වෙලාවෙම පණිධියක් වෙනවා. ඒවා ඔක්කොම ආත්ම වෙනවා. ඒ නිසා දකින දේ දිහා පූර්ව නිමිත්තකින් පූර්ව නිගමනයකින් තොරව - ඒ කියන්නේ නිමිති ගන්නෙ නැතුව බලන්න පුළුවන් නම් අනිමිත්ත, අප්පණිහිත, සුඤ්ඤත විදිහට, බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා **චක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තග්ගාහී හොති නානුබ්‍යඤ්ජනග්ගාහී. යත්වාධිකරණමෙනං චක්ඛුන්ද්‍රියං අසංවුතං විහරන්තං අභිජ්ඣාදෞමනස්සා පාපකා අකුසලා ධම්මා අන්වාස්සවෙය්‍යුං. තස්ස සංවරාය පටිපජ්ජති, රක්ඛති චක්ඛුන්ද්‍රියං, චක්ඛුන්ද්‍රියෙ සංවරං ආපජ්ජති.** අපි දූන් මෙතනින් එළියට ගිය ගමන් අපිට ඇස්වලට රූප පේනවා නේ. "චක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තගාහී" - ඕවා නිමිති ගන්න එපා. **නානුබ්‍යඤ්ජනග්ගාහී හොති** - ඕකෙ අඟපසඟ බලන්න එපා. බැලුවයි කියල කියන්නෙ මේ ඉන්න එක නතර කරලා අපි රූපෙට බැඳෙනවා. **යත්වාධිකරණමෙතං අසංවුතං විහරන්තං** - යම් විදිහකට අසංවුත හිතකින්, අසතිමත් හිතකින් මේක දිහා බැලුවොත් මනාප අමනාප කෙලෙස් උපදින්න ඉඩ තියෙනවා නේ. අන්න ඒක නොඉපදවීම පිණිස දූන් මෙහෙන් ඇති කරගත්ත යම් සමාධියක්, යම් සතියක්, යම් හික්මීමක් තියෙනවා නම්, ඒක රක්නාසුලුව ඇහෙන් දකින දේවල් පිළිබඳව නිමිති ව්‍යංජන ගන්න එපා. කනෙන් අහන දේවල් පිළිබඳව නිමිති ව්‍යංජන ගන්න එපා. ඕක කියන්නෙ නෑ නේ ජනමාධ්‍යයේ. ඕක කියන්නෙ නෑ නේ වෙළඳ ප්‍රචාරවල. ඕක කියන්නෙ නෑ නේ බහුජාතික සමාගම්වල. ඕක කියන්නෙ නෑ නේ කෝටි ප්‍රකෝටි තියෙන සමාගම්වල. ඒගොල්ලො කියන්නෙ මේ දූකපු දේ හොඳට බලපන්. තියාගනින්. බැඳගනින්. මේවා අල්ලබදගනින් කියල නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ එහෙම හැසිරෙන කෙනා "නානුබ්‍යඤ්ජනග්ගාහී හොති, යත්වාධිකරණමෙතං අසංවුතං විහරන්තං උප්පජ්ජති පාපකා අකුසලා

ධම්මා තස්ස සංවරාය පටිපජ්ජති" දැන් මේ තියෙන්නෙ පිරිසිදු හිතක්. ඕක එළියට යනකොට කෙලෙසගන්න එපා. "රක්ඛති චක්ඛුන්ද්‍රියං" බලන්න ඉස්සෙල්ලා දැනගන්න ඇහෙන් ගන්නවා නම් ගන්නේ කෙලේසයක් කියලා. එහෙම බැලුවොත් එතනදීම තේරෙනවා නම් මේ කෙලේසයක් කියලා, ඒක කෙලේසයක් වෙන්නෙ නෑ.

ඒ නිසා තවත් දුරට කතා කළොත් මං හිතන්නෙ තවත් මේ කට්ටිය අවුල් වෙයිද දන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මම කැමතියි මේවා ගැන කතා කරලා, මේවා ගැන අදහස් සහිතව අපි ඉදිරියට යනවා නම්. මොකද, මේකෙන් අපි විපරිණාමයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා නේ. ඒ නිසා බලන අහන දකින සියල්ල කෙරෙහි සර්වඥයන් වහන්සේ කිව්වේ බලනකොට පොට්ටයෙක් වගේ බලන්න කියලා. අහනකොට බීරෙක් වගේ අහන්න කියලා. ගඳ රස පහස එනකොට මෝඩයෙක් වාගේ. ඥනයක් එනකොට මෝඩයෙක් වාගේ. බැරිම නම් මළමිනියක් වගේ ඉඳලා බේරගන්න කියලා. ඒ නිසා අපි අද මේ ලබාගත්ත විමුක්තිය තදංග විමුක්තියක් කියල හිතන්නකෝ. එහෙම නැත්නම් විෂ්කම්භන විමුක්තියක් කියලා. ඒක ලොකු දෙයක් නේ අපිට. ඕක රකින්න උත්සාහ කරන්න. ඒක නැති කරන එක තමයි කෙලෙස් කියන්නේ. අපිට දැන් ඉන්න බැරුව ඉක්මනට දුවන්න නේ ඕනැකම තියෙන්නේ. මොකටෙයි ඒ? අර නැති වෙච්ච කෙලෙස් ටික ආපහු අල්ලගන්න. ඉතින් ඒක කාටවත් දෙස් දකින්න යන්න එපා. මොකද, අපි එහෙම ලෝකෙක හිටියේ. අපිට පුළුවන් නම් බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ආනුභාවයෙන්, ධර්මයේ ආනුභාවයෙන්, සංඝානුභාවයෙන්, ශීලානුභාවයෙන් මේ යම් වෙලාවක ඇති කරගත්ත මේ හිත දිගට පවත්වගෙන යන්න, එච්චරයි පෞරුෂත්වය කියන්නේ. එච්චරයි විපස්සනාව කියල කියන්නේ. එච්චරයි සම්බුද්ධ ශාසනය කියල කියන්නේ. එච්චරයි ශාසනික සම්පත්තිය කියල කියන්නේ. ඉතින් ඒක සියලුදෙනාගේ භුක්තියට සින්න වේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් දේශනා වාරය මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම යහපත සැලසේවා!

ඉහත දේශනාව ඇසුරෙන් සකැසුණු කමටහන් ශුද්ධ කිරීම

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා තෙරුවන් ගුණ සිහි කර සක්මනට පිවිසුණා. පියවර 4 ක් 5 ක් ඉදිරියට ගියා. යටි පතුලටම හිත තියාගෙන ඉදිරියට ගියා. ඩබ්ලිව්. ඩී. අමරදේවයන්ගේ චන්දෝ මා බිළිඳේ නුඹ නාඩන් ගීතයේ මුල් පද පේළිය සිත ඇතුළෙන් කියවෙනවා. හිස් පියවර කීපයක් යනවා. පද පේළිය ඇතුළතින් ගායනා කෙරෙනවා. යටි පතුලට හිත තියාගෙන අඩි 4 ක් 5 ක් යනවා. මේ ආකාරයට දින කිහිපයක්ම තිබුණා. මේ පද පේළිය මගේ මොළේ කුරු ගානවා වගේ. මේ පද පේළිය මොළේ touch වෙන තැන්, කට ඇතුළේ, දත් අතර, දිව අතර ගෑවෙන තැන්, නාස් පුඩු පිම්බෙන හැටි, කන ආශ්‍රිතවද ගැටෙන හැටි අත්දැක්කා. පර්යංකයේදී මේ විදිහ නැහැ. සක්මනේදී මේ ගීත ඛණ්ඩය දිගින් දිගටම කියවුණා. ඉතා විශාල පීඩාකාරී බවක් දැනුණා. ගැලවෙන්නේ කෙසේදැයි කල්පනා කළා.

තවත් දිනක සක්මනට පිවිසී පියවර 15 ක් පමණ යටිපතුලට අවධානය තබාගෙන හිස්ව ගමන් කළා. එකෙණෙහිම 'චන්දෝ' කියා හිත ඇතුළෙන් කියවෙනවාත් සමගම එම ගීතය එතැනින් නතර වුණා. මා දැන් බියයි ගීත අසන්නට. ඉදිරියට යාමට උපදෙස් පතමි.

පි: ගීත අහන්න. සක්මනෙත් ඉදිරියට යන්න. සක්මනේ ඉදිරියට ගියහම ගීතෙත් ඇහෙනවා. සක්මනත් කෙරෙනවා. ඉතින් මම මෙල්බර්න් නගරයට ගිය වෙලාවෙදි, මම ඉස්සෙල්ලාම පැවිද්දෙක් වශයෙන් පිටරටක ගිය වෙලාවෙදි මට හරිම නිකන් කූඩැල්ලෙක් වෙරළට ගියා වගේ හරි වෙහෙසයි. මොකද මේ පරිසරය නෑ නේ. ඉතින් හුඟක් විවේකය තිබුණා. මම ඒ කාර් පාක් එකක යනකොට රන්කඳ නාට්‍යයේ සින්දුවක් අනිවාර්යයෙන් මගේ හිතේ රැව් පිළිරැව් දෙනවා. සුදු සේලෙ පළල් මදි කියන සින්දුව. මට ඒ ඩොලැක් ගහන හැටි, කළේට ගහන හැටි, වචන ඔක්කොම එනවා. දැන් මං එහා කෙළවරට යනවා සින්දුව අහගෙන. ආපහු එනවා. මං කිසිම හිත් අමනාපයක් ගත්තෙ නෑ. මං දැකල තියෙනවා සජීවීව ඒ සින්දුව

කියනවා. පස්සෙ එදා මම බණටත් කිව්වා මේ භාවනා කරනකොට මම හොඳටම සක්මනේ ඇවිදිනවා. මම දන්නවා මම ඉන්නෙ සක්මනේ කියලා. පුංචි වැල්ල නෙවෙයි තිබුණේ. චිප් ගල්. රෑ බණේදී මම ඒක සඳහන් කරනකොට හරියට ඒ සින්දුව කියන ගායකයා එදා ඇවිල්ලා තිබුණා බණට. ඊට පස්සෙ කිව්වා 'ස්වාමීන් වහන්ස, මම තමයි ඒ සින්දුව කියන්නේ' කියලා. ඉතින් මම කිව්වා උඹ එන්න ඉස්සෙල්ලා සින්දුව ඇවිල්ලා මාව පීරුවා කියලා.

ඒ වගේ සමහර වෙලාවට හිතට බාහිරින් අරමුණු එන්නෙ නැති වෙනකොට අර හිතේ තැන්පත් වෙච්ච අරමුණු ගොජ දමමින් නිකන් මේ කොකිස් එකක් පිපිලා එන්නා වගේ, පපඩමක් පිපිලා එන්නා වගේ එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ මොකද හේතුව? පිටින් එන අරමුණු නතර වෙලා. අපි හැම වෙලාවෙම කරන්නේ ඇහෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන් හෝ ගාලා අරමුණු දානවා නේ. එතකොට යට තිබුණු එකක් එළියට ඒගන්න විදිහක් නෑ නේ. දැන් පිටින් එන ඒවා නතර වුණාම අර ඇතුළෙ අපේ දීර්ඝකාලීනව තැන්පත් වෙච්චි දේවල් තියෙනවා නේ. ඒවා ගොජයක් විදිහට එළියට දානවා. ඉතින් ඒක අපි කෙලේසයක් වශයෙන් කිව්වට මේකට කියන්නේ catharsis කියලා. ඒ කියන්නේ පවතින කෙලෙස් එළියට දාන වෙලාව. එතකොට මං දන්නවා මම වැඩියෙන්ම ප්‍රිය කරපු සින්දුවක් බව මේක. ඒකයි ඒකෙ අර කටහඬ, උච්චාරණ ලීලාව සේරම මතක තියෙන්නේ. ඕක හොඳට දානගෙන ඒ සින්දුවට එන්න කිව්වහම, දැන් ඔය සින්දුව අහන වෙලාවෙදි ඇවිදින මනුස්සයා කවුද? දැන් සින්දුව අහන ගමන් ඇවිදිනවා නේ. ඇවිදිල්ල 100% ක්ම හොඳට සිද්ධ වෙනවා. ඇවිදින්නේ රහතන් වහන්සේ නමක්. හිත තියෙන්නේ අර මනබන්ධන ගීතයේ. ඊට පස්සේ හොඳට පුරුදු කළාට පස්සේ ඇවිදින ගමන් සින්දුවට අවධානය යොමු කරවන්න පුළුවන්. ඉබේ එන එකක් නෙවෙයි. ඇවිදිනවා. සින්දු අහනවා. සින්දුවක් හිතෙන් හිතාගන්නවා. එතකොට පේනවා මේ ඇවිදින එකත් කරන ගමන් සින්දුවත් දකින ගමන් අපේ හිත කොයි එකටද වඩා කැමති? මරණාසන්න චිත්තක්ෂණයේ අපිට අපායයි දිව්‍ය ලෝකයයි දුන්නා

නම් මොකක්ද තෝරන්නේ? අපි හිතනවා මේ යම රජ්ජුරුවෝ ඇවිල්ලා කනෙන් ඇදගෙන යයි. ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා ඇවිල්ලා කනෙන් ඇදගෙන යයි කියලා. නෑ. අපි තමයි මේ නික්ලේශී අරමුණක් සහ කෙලෙස් අරමුණක් දුන්නොත් කොහාටද? - මිටි තැනින් වතුර බැස යේ.

අන්න ඒක දක්කට පස්සේ ඉදිරියට අපි ජීවත් වෙන ජීවිතය පුදුමාකාර පර්යේෂණයක් බවට පත් වෙනවා. ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ සතිය තියාගෙන සක්මන් කරලා, හරි ගිහිල්ලා, පස්සෙ වරදින්න ඕනෑ. භාවනාවෙත් ඉන්න ගමන් ඕක ඔහොම්ම සිද්ධ වෙනවා. හරි ගිහිල්ලා සතිය ඇති කරගත්තට පස්සේ, අසතිය තේරුම්ගත්ත දවසේ ඇත්තට අසතිය සතියටත් වැඩිය රසවත්. හරිම සෙල්ලක්කාරයි. ඉතින් ඒක අපි බෙදූ හඳුගන්නෙ නැති එක තමයි අද ජන මාධ්‍යයේ තියෙන කැතම දේ. මේ පුංචි ළමයින්ට සතිය කියල දෙනකොට ඒ අය කියල දෙනවා අපිට. ඒ වගේම අන්‍යාගමික කෙනෙකුට කිච්චහම ඒ කට්ටිය කියල දෙනවා. බෞද්ධයා කියන්නේ 'නෑ නෑ නෑ සින්දු ඇහෙන එක හොඳ නෑ. සින්දු ඇහෙන එක ප්‍රසිද්ධියේ කියන්න හොඳ නෑ'. ඒ නිසා ඒගොල්ලෝ ඒක වහ එළාගන්නවා. ඉතින් එයාට ඉදිරියට යන්න හම්බ වෙන්නෙත් නෑ. හිතේ ගැබ් වෙලා තියෙන දේවල් දකින්න හම්බ වෙන්නෙත් නෑ.

ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඕක එන්නේ හිතේ නීවරණ අඩු වෙනකොට හිතේ අර ජන්මාන්තරගත ලකුණු මතු වෙන එක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. පුළුවන් තරම් දෙරටුපාලයෙක් තියලා පොත් තැබීම කරන්න කියලා කියන්න පුළුවන්.

ප්‍රඃ ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, විනාඩි 3 ක් 4 ක් තෙරුවන් සිහි කර සෙමෙන් දෑස් පියාගෙන නාසිකාග්‍රයට හිත තබාගත්තා. විනාඩි කීපයකින් චංචල කම්පන, උගුර කසන ගතියක් වගේම ඔළුවේ මැස්සන් ගමන් කරනවා වගේ දැනුණා. නිසොල්මනේ හිටියා. චිමිනියකින් දුම් පිට වෙනවා වගේ නාසිකාග්‍රයෙන් වායෝ ධාතුව පිට වුණා. දැඩි අවධානයෙන් ඒ දෙස බලා සිටියා. වායෝ ධාතුව

පටන්ගැනීමේ සිට අවසානය දක්වා දැඩි අවධානයකින් බලා සිටියා. කයේ ඉතා සැහැල්ලු සන්සුන් ස්වභාවයක් දැනුණා. ඇතුළත කතාවක් තිබුණේ නැහැ. වායෝ ධාතුව අවසානයේ හිස් අවකාශයකට වැටුණා. හිස් අවකාශයකට ලොඳයක් වැටුණා වගේ. 'හිස් අවකාශයක්' යැයි කියවුණා. 'විඤ්ඤාණය' යැයි කියවුණා. ප්‍රකාශ කරන්න බැරි තරම් සන්සුන් බවක්, නැවතීමක්, හිස් තැනක්. ඇතුළේ කථාවක් නැති තරම්. නිසොල්මනේ හෙමිහිට දෑස් ඇරියා. ගැඹුරු නින්දකින් අවදි වූවා සේ කයට විශාල විවේකයක් දැනුණා. සිතත් නැවතිලා වගේ දැනුණා. මේ අත්දැකීම් විමසා බලා මා හට භාවනාවේ ඉදිරියට යාමට උපකාරී වන සේක්වා!

<u>පි</u>: මම ස්තුතිවන්ත වෙනවා අපිත් එක්ක හද බෙදගත්තට මේක. ඒ නිසා අපි උපයපු කිසිම දේකින් ඔය විවේකය අපිට ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ උපයපු සියල්ලගෙන්ම වෙන් වෙච්ච ගමන් - ඒ කියන්නේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ **විවෙකජං පීති සුඛං** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. ඇහැට රූප නෑ, ඇහැ විවේකයි. කනට ශබ්ද නෑ, නාසයට ගඳ නෑ, දිවට රස නෑ, කයට පහස නැත්නම් විවේකයෙන් හටගත්තා වූ ප්‍රීති සුඛය. හැබැයි අහම්බෙකින් මේක සිද්ධ වෙන්නේ. මොකද, රූප බලන්නම නේ ආශාව තියෙන්නේ. ටෙලිවිෂන් ගෙදර ගෙනැත් තියාගන්නවා නේ. රූපවාහිනී. ඉතින් ශබ්දවාහිනිත් ගෙදර ගෙනැත් තියාගෙන ඉන්නවා. අල්ලපු ගෙදරටත් එක්ක ඇහෙන්න රේඩියෝ දනවා. වයසක අම්ම කෙනෙක්ගෙ ඇගේ ඇවිල්ලා ත්‍රීවීල් එකක් හැප්පුණාලු. අම්මා කිව්වලු 'අනේ මං දන්නෙ නෑ. ලොකු රේඩියෝ එකක් ඇවිල්ලා ඇගේ හැප්පුණා' කිව්වලු. ඇයි සද්දෙ දාගෙනම නේ යන්නේ.

ඉතින් මේක තමයි අපිට හම්බ වෙලා තියෙන තෑග්ග. ඔය ඔක්කොම නැති තැන ඔන්න ඔය විවේකය තියෙනවා. ඉතින් ඒකට යන්න තනි වෙන්න ඕනෑ. **එකො වූපකට්ඨො අප්පමත්තො** කියන එක වෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒක අපිට පේන්නෙ සමාජයෙන් පැන යාමක්, සමාජ මට්ටමෙන් පස්සට යාමක් කියලා. ඒ නිසා අද

ලෝකෙ තියෙන මේ ව්‍යසන ටික අපිට නොකියා හරි අකමැත්තෙන් හරි ඔතෙන්ට අපිව ගෙනියනවා. හොඳට භාවනා කරපු කෙනාට මේ හැම දේම වාසියට හිටිනවා. එයාට තේරෙනවා මේ ඇහැ, කන, දිව, නාසය විශ්‍රාම ගියාට පස්සේ විශාල ශාසනික සම්පත්තියක් තියෙනවා. ඒක නිකන් අර සුරංගනා කථාවල තියෙන්නේ වැවට වැටිලා, වැව ඇතුළට ගියාට පස්සේ දෙරක් ඇරෙනවා. දෙර දිගේ යනකොට විශාල නිධානයක් හම්බ වෙනවා කියලා. හැබැයි මේක සුරංගනා කථාවක් නෙවෙයි. මේක අත්දකින්න පුළුවන් එකක් කියලා මම ප්‍රකාශ කරන්න කැමතියි.

සතිපට්ඨාන විවරණ

- තෙවැනි කොටස -

සුඛං වා යදි වා දුක්ඛං අදුක්ඛමසුඛං සහ
අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච යං කිඤ්චි අත්ථි වෙදිතං.
එවං දුක්ඛන්ති ඤත්වාන මොසධම්මං පලොකිතං
ඵුස්ස ඵුස්ස වයං පස්සං එවං තත්ථ විරජ්ජති
වෙදනානං ඛයා භික්ඛු නිච්ඡාතො පරිනිබ්බුතො'ති.

අධ්‍යාත්මික සහ බාහිර සුව හෝ දුක් හෝ
නොදුක් නොසුව හෝ යම් වේදයිතයක් වේද,
ඒ සියල්ලම දුකයැයි තේරුම් අරගෙන,
දැනගෙන, මුළා කරන සුලු,
බිඳියන සුලු දෙයකැයි තේරුම් අරගෙන,
ස්පර්ශයක් ස්පර්ශයක් පාසා ව්‍යය වීම,
ගෙවී යාම, භංගය දක්නේ,
මෙසේ එහි නොඇලෙයි. වේදනාවන්ගේ
ක්‍ෂය වීමෙන් තණ්හා කුසගින්නෙන් මිදුණා වූ
ඒ තැනැත්තේ පිරිනිවීමට පත් වෙයි.

- ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය (සුත්ත නිපාත)


ISBN 978-624-5512-24-9
9 786245 512249

Quality Printers
0112 809 499